

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

3/2020

**AIVOTUTKIJA
VILLE OJANEN HAASTAA
IHMISIÄ TIEDOSTAMAAN,**
miten hyviä
asioita tapahtuu

**VAIKEA-ASTEISTA KEUHKOAHTAUMATAUTIA
SAIRASTAVA ANNE AALTO:**

**”ILOLLE
KANNATTAA
SYKSYSSÄ
JÄTTÄÄ TILAA.”**

**KYSELYN
TULOKSET:
MITÄ HENGITYS-
SAIRAILLE KUULUI
KORONA-
KEVÄÄNÄ?**

**MAAPALLO JA IHMINEN
SAIRASTAVAT YHDESSÄ**

 Hengityслиitto

ON AIKA VAIHTAA SUODATTIMET!

Vaihda ilmanvaihtokoneen suodattimet vähintään kahdesti vuodessa, jotta kotisi sisäilma pysyy puhtaana ja raikkaana. Optimaalisen suodatus-
tehon saat käyttämällä alkuperäisiä suodattimia.

Tilaa suodattimet:

www.valloxsuodattimet.fi




www.vallox.com

VALLOX
HOME of FRESH AIR

Kokonaisvaltaista hyvinvointia

Elämänlaadun parantamista hengitystä tukemalla



**Matkahappirikastin
SimplyGoMini**
Kevyt ja helppo-
käyttöinen. Laite
myös vuokrattavissa.



MyAIRVO2
Hengitystukea ja
hengitysteiden
kostutusta mukavasti
ja helposti.



Nestehappilaitteistot
Pienet, kevyet ja
kannettavat laitteet
mahdollistavat
liikkumisen kodin
ulkopuolella.




WOIKOSKI
MEDICAL

kotihappihoito@woikoski.fi
Asiakaspalvelu p. 045 788 15403

KUVA: ULLA VETELÄSUO, FILHA RY



Keuhkokuoliin kanssa ei tarvitse olla yksin

Keuhkokuoli-tukilinja on keuhkoterveystieteen asiantuntijan, Filha ry:n määräämisen mukainen hanke ajalla 15.6.–11.12.2020. Hengityслиitto on mukana hankkeessa. Lisätietoa: <http://www.keuhkokuoli.fi/>.

teksti **Päivi Pyykkölä & Sampsa Stormbom**

Kevään ja kesän jatkunut koronatiedotus ja siihen liittyvä yhteiskunnallinen keskustelu on ollut monille ihmisille sekä hyödyllistä että hiukan pelottavaa. Viimeiset kuukaudet ovat olleet erityisen raskaita hengityssairaille ja muille riskiryhmiin kuuluville. Uudet linjaukset ja jatkuvasti kehittyvä tilanne ovat herättäneet monenlaisia kysymyksiä ja keskusteluapu on tullut tarpeeseen.

Soittoja Filhan Keuhkokuoli-linjalle on tullut tasaisesti, vaikka korona-tilanne Suomessa vaikutti alkukesästä rauhoittuvan. Tyypillinen soittaja on ollut keski-ikäinen ylittynyt hengityssairas. Osa soitoista on tullut huolestuneilta riskiryhmäläisten läheisiltä. Jotkut soittajista ovat itse sairastaneet koronan ja kaivanneet tukea toipumiseensa.

– Kesän aikana tulleet yhteydenotot ovat osoittaneet, että uusi palvelu on otettu innokkaasti vastaan. Oma hyvinvointi, eristäytymisestä johtuva yksinäisyys ja ahdistus nousivat alussa esiin useissa keskusteluissa. Hengityssairaiden puhelut ovat koskeneet etenkin diagnosoimista ja omahoitoa. Monelta soittajalta oli jäänyt seurantakäynti välistä keväällä, hankevastaava Päivi Pyykkölä kertoo.

– Loppukesästä puheluissa nousi esiin huoli toisesta aallosta. Soittajat halusivat keskustella mm. koulujen alkamisesta sekä suojautumisesta kauppareissuilla ja julkisissa liikennevälineissä. Viime aikoina erityisesti kasvomaskit ovat puhututtaneet. Soittajat ovat myös kyselleet suosituksia tuttavien luona vierailusta ja tapahtumissa käymisestä. Puheluissa on myös pohdittu, mitkä rajoitukset saattavat jäädä voimaan vielä pidemmäksi aikaa, Pyykkölä kuvailee.

Hengityssairaana kannalta on oleellista varmistaa, että hengityssairauden omahoitoon ja hoitotasapainoon liittyvät asiat, kuten säännöllinen lääkehoito, ovat ajan tasalla. Se on tärkeä osa syksyn infektioilta suojautumista.



Keuhkokuoli-tukilinjalla puhelimeen vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset. Tukilinja on avoinna arkisin kello 13–17 numerossa 0800 390 310. Lisäksi tiistaisin klo 14–16 palvelee somalinkielinen palvelunumero 0800 390 311. Torstaisin klo 10–11 voit olla yhteydessä Tukinetin chatin kautta (www.tukinet.net).

- 5** Pääkirjoitus
- 6** Ilmassa nyt
- 8** Ilolle kannattaa syksyssä jättää tilaa
- 12** Onnistunut lääkärikäynti on yhteispeliä
- 15** Hengityslehti on nyt hiilineutraali
- 16** Huolehdi lihaskunnostasi
- 17** Markku Hyttisen kolumni
- 18** Maapallo ja ihminen sairastavat yhdessä
- 20** Miten hyviä asioita tapahtuu?
- 22** Hyvä sisäilma on muutakin kuin homeettomuus
- 24** Hengityssairaahan koronakevät
- 27** Harjoittelu kehittää kuntoa eteenpäin
- 28** Sosiaaliturvan ABC
- 29** Näkökulma
- 30** Peruna kerrallaan kohti parempaa maailmaa
- 32** Terveystiet
- 33** Helena Petäistön kolumni
- 34** Verkossa tapahtuu syksyllä
- 36** Yksi elämä
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 42** Hengitysliiton sisäilmavertaispuhelin, kuinka voin auttaa?
- 44** Ristikko
- 45** På svenska

"Näin koronasyksynä on tärkeä toimia autokoulun säännöillä eli suunnittele ja ennakoi.", tiivistää vaikeasteista keuhkohtaumatautiä sairastava Anne Aalto.

8

Kuva: Annika Suvivuo

Potilas on oman elämänsä asiantuntija



12

Paljon asiaa sisäilmasta



20 & 42

Vastuullista yhdistystoimintaa Kokkolassa.



30

Kuva: Päivi Suunnittu

TOIMITUS

Hengityslitto ry
PL 40, 00621 HELSINKI
p. 020 757 5000
Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@hengityslitto.fi
tiedotus@hengityslitto.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri: Samps Stormbom
Toimituspäällikkö: Janne Elovirta
Oikolukija: Pia Alapeteri

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Katri Nokela, Annika Suvivuo,
Helena Petäistö, Markku Hyttinen,
Kukka-Maria Ahokas, Päivi Pyykkölä,
Tiina Salo, Marika Kiikala-Siuko,
Kirsi Säkkinen, Kirsi Hakala, Veera
Farin, Janne Haarala,
Hanna-Leena Kärkkäinen,
Päivi Suuniittu, Pirkko Moisio

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAT JA TILAUKSET

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

Hengityslitto ry
PL 40 (Oltermannintie 8)
00621 HELSINKI
p. 020 757 5000
www.hengityslitto.fi

ILMOITUSMYynti

Janne Haarala
markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä
050 522 4094
janne.haarala@hengityslitto.fi

PAINOS

24 000

Ilmestynyt vuodesta 1945.

ISSN 1799-1889

ISSN-L 1799-1889

Toimitus ei julkaise tilaamatta
lähetettyjä juttuja ja kuvia.



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

SEURAAVA
NUMERO
ILMESTYY
12.12.2020

Mikään ei ole kuin ennen

Tänä vuonna olen saanut itseni kiinni ajattelemasta, että ennen asiat olivat maailmassa paremmin. Aika on kullannut monia muistoja. Koronapandemiasta huolimatta maailma on tutkitusti monessa suhteessa parantunut aiempiin vuosikymmeniin nähden. Syksyn tehdessä tuloaan mielialaa kannattaakin kohottaa professori Hans Roslingin ”Faktojen maailma” -kirjalla, joka luo uskoa ihmiskuntaan ja sen kykyyn selättää eteen tulevat haasteet.

Tässä lehdessä otamme Roslingin esimerkin innoittamana käsittelyyn aiheita, jotka tuntuvat välillä musertavilta: korona-aika, ilmastonmuutos, yksinäisyys ja ahdistus, rajalliset voimavarat. Ikävienkin asioiden keskelle mahtuu paljon toivoa ja voimaantumista, sekä tietysti vinkkejä, miten omaan elämänlaatuun voi vaikuttaa.

Mitä nopeammin sopeudumme siihen, ettei paluuta koronaa edeltävään aikaan ole näköpiirissä, sen helpommin voimme havaita hyviä asioita ympärillämme. Yleensä ne pienet, tavalliset asiat tekevät arjastamme onnellisen: ystävällinen hymy, vastavalmistetun ruoan tuoksu, kiinnostava kirja, matkaansa aloittavan muuttolintuparven ihailu...

Kehityksen mennessä eteenpäin moni viisaus säilyy ajattona. Kirjailija ja aktivisti Helen Kellerin sanat puhuttelevat vielä vuosikymmenten jälkeenkin: ”Kun yksi ovi onneen sulkeutuu, toinen avautuu. Usein jäämme tuijottamaan suljettua ovea niin pitkäksi aikaa, ettemme huomaa ovea, joka on jo avautunut.”

Toivon teille, hyvät lukijat, antoisia lukuhetkiä Hengityslehden parissa sekä avautuvien mahdollisuuksien syksyä. Jaksetaan huolehtia turvaväleistä, pestään käsiä ja tehdään asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä!

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja





TUTKIMUS

Rokotteesta apua keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheisiin?

Suomessa tutkitaan parhaillaan, voitaisiinko keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheita ehkäistä rokotteella.

Tutkimuksessa on mukana 50–80 -vuotiaita perusterveitä henkilöitä, joilla on takanaan vähintään 10 askivuotta. Osa tutkimuksessa mukana olevista tupakoi edelleen, osa on jo lopettanut.

Keuhkohtaumataudin pahenemisvaihe käynnistyy yleensä viruksen tai bakteerin aiheuttamasta hengitystietulehduksesta. Tyypillisiä bakteereja on kolme: pneumokokki, Hemofilus influenzae ja Moraxella Catarrhalis. Tutkittavassa rokotteessa on suoja kahta jälkimmäistä bakteeria vastaan. Pneumokokkia vastaan suojaa ei ole, koska siihen on jo olemassa oma rokotensa.

Tutkittavaa rokotetta on jo testattu eläimillä, ja parhaillaan on käynnissä ensimmäinen tutkimusvaihe ihmisillä. Nyt selvitetään rokotteen siedettävyyttä ja sitä, tuottaako rokote toivottuja vasta-aineita. Jos rokote toimii toivotusti, se siirtyy vielä seuraavaan vaiheeseen, jossa sitä testataan useilla tuhansilla ihmisillä.

Toimiva rokote voi tuoda keuhkohtaumatautia sairastaville merkittävän helpotuksen elämään ja vapauttaa terveydenhuollon resursseja.

Tutkimuksesta vastaa infektio lääkäri **Veli-Jukka Anttila**. Hän työskentelee osastonylilääkärinä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) Tulehduskeskuksessa. Rokotetta kehittää lääkeyritys GlaxoSmithKline.

Suojaudu influenssalta ja pneumokokilta rokotteiden avulla



Vaikka koronavirus hallitsee-kin hengitystieinfektioiden ympärillä käytävää keskustelua, ei muita tauteja tule kuitenkaan unohtaa. Hengitysliitto ja Filhary suosittelevat hengityssairaita ottamaan influenssa- ja pneumokokkrokotteet.

Influenssarokote suojaa influenssalta ja sen jälkitaudeilta, kuten korvatulehdukselta, keuhkoputkentulehdukselta, keuhko-kuumeelta sekä sydäninfarktilta ja aivoverenkierron häiriöiltä. Maksutomaan influenssarokotukseen ovat oikeutettuja raskaana olevat naiset, kaikki 65 vuotta täyttäneet, alle 7-vuotiaat lapset ja sairauden tai hoidon vuoksi riskiryhmiin kuuluvat henkilöt. Influenssarokotuksen voi hakea omalta terveysasemalta.

Jos ei ole oikeutettu maksuttomaan influenssarokotukseen, rokotteen voi ostaa apteekista lääkärin reseptillä ja käydä pistättämässä sen terveyskeskuksessa. Osa työnantajista tarjoaa rokotuksen työntekijöilleen työterveyshuollon kautta.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL suosittelee influenssarokotusten aloittamista marraskuussa.

Koronavirustilanne voi vaihdella eri puolilla Suomea ja vaikuttaa rokotuksien aikatauluihin. Tästä syystä jokaisen kannattaa seurata oman terveyskeskuksensa tiedotusta asiasta.

Pneumokokkiin on influenssarokotteen tapaan olemassa roko-**Pneumokokkrokote** suojaa pneumokokkibakteerin aiheuttamalta vakavalta keuhkokuumeelta ja verenmyrkytykseltä eli sepsikseltä. Riskiryhmiin kuuluvat pikkulasten lisäksi iäkkäät yli 65-vuotiaat sekä monet pitkäaikaissairauksia sairastavat ihmiset. Kroonisia keuhkosairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, munuaissairauksia ja reumaa sairastaville sekä immuunipuutospotilaille suositellaan rokotteen ottamista. Pneumokokkrokotteen ottamiselle ei ole olemassa ns. oikeaa vuodenaikaa tai ikää.

Pneumokokkrokote ei tällä hetkellä kuulu Suomessa valtakunnalliseen rokotusohjelmaan. Jos haluaa rokotuksen, on oltava aktiivinen: pyydettyä hoitavalta lääkäriltä resepti, noudettava lääke apteekista ja sen jälkeen varattava terveyskeskuksesta aika rokottamiselle.



Kelan puhelinpalvelun ruuhkat helpottuneet

Kesän aikana Kelan puhelinpalvelun jonotusaika on lyhen-
tynyt keskimäärin minuuttiin ja puhelinajan on voinut varata seuraavalle päivälle. Kelan puhelinpalvelussa vastattiin heinäkuussa 36 500 puheluun viikossa. Puhelimessa voi hoitaa samoja asioita kuin palvelupisteessä, ja puhelimesta saa tarvittaessa myös tukea verkkoasiointiin.

Ennen epidemiaa Kelan palvelupisteissä asiointi keskimäärin 35 000 kertaa viikossa. Huhtikuussa käyntien määrä pieneni noin 7 500 asiointiin viikossa. Kesän aikana käyntien määrä on ollut nousussa, elokuun ensimmäisellä viikolla asiointeja oli jo noin 16 000. Sairaana palvelupisteille ei saa mennä.



Lääkelainsäädännön muutoksilla pyritään parantamaan lääkkeiden saatavuutta ja riittävyyttä

Apteekkien on jatkossa ylläpidettävä varastoa, joka vastaa niiden tavanomaisen asiakaskunnan vähintään 2 viikon keskimääräistä tarvetta. Velvoite ei kuitenkaan koske yli 1000 euroa maksavia tai hyvin harvinaisia lääkkeitä.

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on lupa rajoittaa ja kohdentaa lääkevalmisteiden jakelua poikkeustilanteissa. Esimerkiksi niukkoja lääkevarastoja voidaan kohdentaa yhdenvertaisesti mahdollisimman monelle niitä tarvitsevalle taholle.

MAINOS

WWW.HYMYILLEN.FI



Kuntoutuspalvelut



”Ilolle kannattaa syksyssä jättää tilaa”

Anne Aalto sairastaa vaikea-asteista keuhkohtaumaa. Korona-aikaan hänen aseitaan ovat ennakointi, elämänriemu ja läheiset.

teksti ja kuvat **Annika Suvivuo**

Vaalea polkkatukka vipattaa kypärän reunoilla, kun Anne Aalto, 62, kiittää pitkin kotikatua. Syntymäpäivälahjaksi saatu sähköpyörä näyttää vievän yllättävän vauhdikkaasti.

– Tämä on tosi ihana! Ja etukoriin mahtuu oikein hyvin vesipullo ja happipullo.

Ylöjärveläinen laborantti Aalto sairastui pari vuotta sitten vaikea-asteiseen keuhkohtaumaan. Ahtauma ja niin ikään vaikea emfyseema vaativat käyttämään lisähappea, jota kuluu tätä nykyä 5 litraa minuutissa.

Vain 2 % Annen ikäluokan naisista sairastaa keuhkohtaumaa. Hänellekin diagnoosi tuli täytenä yllätyksenä.

– Kun lääkäri tutkimusten jälkeen kysyi, olenko ajatellut eläkkeelle jäämistä, sanoin että enhän minä nyt vielä mitään ole ajatellut.

Sairaskertomus ei tietenkään ole koko totuus ihmisestä – ei edes pääasia.

– Kuljen hitaammin kuin muut, mutta mieli on nuoren tytön, muistuttaa iloisen poreileva rouva.

Pelon aikoja keväässä

Jos vakava sairastuminen oli Annelle shokki, niin sitä oli kulunut kevätkin.

– Maaliskuun 12. päivä alkoi sotatila nimeltä korona, hän luonnehtii aikaa, jona pelko sekä internetin ruokatoimitukset saapuivat kotiovelle saakka.

Siihen loppui kahvin keitto ja turina tutussa Porinapiirissä. Myös työväenopiston jumppa lakkasi. Ja mikä ikävintä, tapaamiset hoitokodissa asuvan rakkaan kaksoissiskon kanssa loppuivat nekin. Ennen eristyksen alkua Anne ja siskonsa olivat tavanneet kahdesti viikossa.

– Sitten vihdoin parin viikon kuluttua järjestyi mahdollisuus videopuheluun. Siskoni ei osaa enää puhua, mutta oli kiva nähdä kasvot. Pusuttelin ruudulla ja hän hymyili.

Vahvin tuki kevään eristyksessä tuli omalta puolisolta.

– Sanon suoraan etten tiedä, mitä tekein ilman häntä. En oikein osaisi hakea apua muualta, se on niin byrokraattista, että sitä voisi tukehtua.

Vaikeaa kevättä seurasi kesä, jolloin ihmiset rohkaistuivat tapailemaan toisiaan. Jos ei aina jaksanut varoa riskejä ulkomaailmassa, ainakin puhelimeen saattoi tarttua.

– Puhelin on mulle tärkeä. Rinki pyörii ja elämäkokemuksia vaihdetaan. Kerran yksi tuttava pyysi anteeksi, kun oli puhunut kaksi tuntia. Eipä haittaa, mulla on rajaton saldo, Anne nauraa.

Muutama viikko sitten ilmaantunut mahdollisuus sisävesiristeilyyn tutussa porukassa veti mielteliääksi. Menenkö vai enkö mene?





Sähköpyörä on paras. Koriin mahtuu hyvin niin happipullo kuin vesipullokin.



”

Kuljen
hitaammin
kuin muut,
mutta mieli on
nuoren tytön.

Anne haluaa villiinnyttää pihaa sen verran, että monimuotoisuus ja pölyttäjät viihtyvät lähellä.

– Lähdin mukaan. Mulla oli käsi-desi, kasvopleksi ja suu-nenäsuoja. Eläkeläiset ovat niin tarkkoja, että siinä porukassa uskalsin.

Turvallisten toimintatapojen etsintä muovaa edelleen toimiamme. Tässä tilanteessa happiviikset nenän alla voi yllättäen kokea jopa turvaksi.

– Ihmiset kunnioittavat ja antavat tilaa, sanoo lähikaupan käyttäville ostoksille palannut Anne.

Itseään ei voi paketoida

Niin, ne happiviikset.

Kun Anne sairastuttuaan eläköityi, tuli kuvioihin mukaan myös ”sulhanen”. Se on nimi, jolla oman Porinapiirin kaverit kutsuvat happi-
viiksiä.

Kaikesta kauniista nauttiva tyylikäs nainen koki aluksi muoviviiksistään häpeää. Siihen tuntee-
seen ei oma puoliso lähtenyt ollen-
kaan mukaan. Hän katsoi tilannetta käytännöllisesti todeten, että ”toisilla on kuulokkeet korvissa ja sulla nenässä”.

Lisähappi seuraa kaikkialle: kauppareissuille, kotitöihin ja koirakävelyille. Pullon Anne on sijoittanut siistiin mustaan olka-
laukkuun, jonka taskuun mahtuu myös pieni käsidesi.

Niin tyylikäs on tuo paketti, että Annea saatetaan luulla kaupassa

tiedenäiseksi ja tiedustella, tekeekö hän välineillään jotain tutkimusta.

Kotona happiviiksiin on liitettävissä 15-metrinen letku, mikä auttaa esimerkiksi imuroidessa. Tosin putkien ja letkujen kanssa saa olla valppaana.

– Koira kunnioittaa letkua ja haukahtaa, kun pitää siirtyä. Itsekin tiedän, että letku on jumissa, kun korvat meinaavat irrota.

Huumori värittää tämän naisen puhetta ja ilo pienistä ihanista hetkistä löytää hänet usein. Anne kokeekin tottuneensa hyvin elämänsä muutoksiin ja sairauden kanssa elämiseen.

– Itkeä voi vain aikansa.

Sitten jatkuvan suremisen aika loppuu. Sitä innostuu jostain kivasta ja tulee päivä, jona joku sanoo: ”Mä en enää huomaa ollenkaan sun viiksiäsi.”

Jotkut jäävät kuitenkin Annen havaintojen mukaan elämään vain sairauteensa. He paketoivat itsensä siihen. Sitä on vaikea ymmärtää.

– Eikö me voitaisi yrittää, kun elämänriemua on niin monissa hetkissä. Huulipunaa vaan ja selkä suoraksi!

Annelle elämänriemua tuo vaikka roima rokki hoitokodin pihalla kaksoissiskon kanssa tai ylipäänsä se, että kahdeksi kuukaudeksi katkenneet tapaamiset siskon kanssa onnistuvat nyt ulkona.

Rokkia ja turvakonsteja

Elämänriemu ei missään nimessä tarkoita epärealistisuutta.

Annen syksyyn kuuluvat turvavälit ja ennakointi. Tiedossa on, että hänen sekä 200 000 muun keuhko-
kohtaumatautia sairastavan suomalaisen on vältettävä koronaa kaikin keinoin.

– Tämä on selvä nakki, tilanne on hyvin yksinkertainen, ja toimin sen mukaan.

Me kaikki tarvitsemme alkavaan syksyyn ennakkoinnin taitoja ja iloittamisen taikojia.

Evääksi kaamokseen voisi pakata ainakin jotain mieltä virkistävää ja nautinnollista, jotain varmaa ja turvallista, jotain toisten kanssa jaettavaa sekä muutamia toimivia rutiineja.

Niitä kaikkia kuuluu Annenkin syksyyn. Ensinnäkin hänellä on uusi koronakeväänä alkanut harrastus.

– Ostin sähköpianon. Se alkoi siitä kun vetäisin viime talvena siskon hoitokodissa ”Jaakko-kullan”. Mulla oli hyvin kiitollinen yleisö siellä, kaikki taputtivat, nauraa pianisti, joka taitaa nyt jo myös ”Ukko Nooan”.

Musiikki täyttää Annen autonkin.

– Tykkään ajaa autoa ja kuunnella rokkia. Mies kuulee jo korttelin päästä, kun tulen kotiin. En tykkää



Räkä valuu,
mutta vaatetta
päälle ja pihalle
vaan hei!”



Töllöttäminen kuuluu Anne Aallon mieliharrastuksiin. ”Tässä me istumme koiran kanssa ja katsomme maailmaa”.



kuulokkeista. Haluan tuntea sen jytinän kropassa.

Toimivista rutiineista mainittakoon kauppareissut. Niillä Anne soveltaa uusia turvakonsteja.

– Nyt on hyvä toimia autokoulun säännöillä eli suunnittele ja ennakoi. Kun menen kauppaan, mulla on kasvopleksi ja hengityssuojain. Istun ensin parkkipaikalta ja odotan: en mene tuohon, enkä mene vielä tuohon väliin, vaan sitten vasta kun on hiljaista.

Ruokatilaukset netistä onkin jo opeteltu, joten sekin vaihtoehto onnistuu helposti tilanteen niin vaatiessa.

Syksyn tärkein vinkki tulee tässä:

– Vaatteita päälle, vaatteita päälle. Räkä valuu, mutta vaatetta päälle ja pihalle vaan hei! Vaikka sitten vartiksi.

Sisäliikuntakin maistuu. Anne, jonka harrastuksiin kuuluu kuminauhajumppa, sai lajiin uutta puhtia ennen korona-aikaa järjestetyssä Hengitysliiton ”Harvinaista Voimaa” -tapahtumassa.

– Hengitysliitolla on hyviä jumppavideoita myös netissä. Toivottavasti YLEn aamun sisäliikunnatkin alkavat taas.



Youtube: @Hengitysliitto

HETKI ON IHMEEN SIEMEN

Korona-aika johdattaa vastaamaan samaan kysymykseen kuin sairastuminenkin. Mikä tässä tilanteessa on mahdollista? Mihin tuttuihin ilahduttaviin asioihin voin keskittyä edelleen ja mitä uutta innostavaa löytää?

Anne Aalto kuunnellessa varmistuu vastausten löytyvän ihan läheltä, jos vain on hereillä. Silmää ja korvaa pienten asioiden suuruudelle tarvitaan.

Kun Anne kesällä kuuli ystävistä, joka oli lähdössä perkaamaan mansikkamaata Parkanoon, hän pyysi päästä mukaan. Maalaismaisema, lehmät suurine silmineen ja omien voimien puitteissa tehty työ viljelyksillä antoivat iloa ja voimaa.

Loppukesällä Annen valtaa parsakaalihurmos ja ahvenanmaalaisilla päärynöillä herkuttelu. Sitten saapuukin ihana sienikausi ja talvella harmaapäätikka sekä pyrstötiainen, jotka tuovat elämää pihapuihin.

Sitä paitsi milloin vain väärään numeroon soittaneen kanssa voi syntyä oikein antoisa juttuhetki.

– Tartu tilaisuuteen. Elämä on tässä hetkessä, tietää Anne.

SAATAVANA
MYÖS
APTEEKEISTA



VELOX®. Hengitä vapaasti. Elä vapaasti.

Edut potilaille, jotka kärsivät hengitysteiden akuuteista tai kroonisista sairauksista:



nopea ja tehokas hoito, jossa aerosolituotto on suuri ja sumutepisaroista suuri osa päätyy keuhkoihin asti (n. 3 min / 2,5 ml salbutamolia)



maksimaalinen mobiliteetti pienen koon ja verkkovirta- ja paristokäyttömahdollisuuden ansiosta



helppokäyttöisyys ergonomisen muotoilun, yksinkertaisen rakenteen ja keveyden ansiosta*



häiritsemätön hoito erittäin hiljaisen toiminnan ansiosta



tasaisen nopeat hoitoajat
VELOX®care-puhdistuslaitteen avulla

* Paino: 110 g ilman paristoja / 140 g paristojen kanssa



Jälleenmyyjä:

MEDI PLAST

Medioplast Fenno Oy, Äyritie 12 B, 01510 Vantaa, Puh. 09 276 360, info@mediplastfenno.fi, www.mediplastfenno.fi, www.mediplast.com

Onnistunut lääkärikäynti on yhteispeliä

Vastaanotolla lääkäri on lääketieteen auktoriteetti, mutta potilas on oman elämänsä asiantuntija. Lääkärin ja potilaan hyvä vuorovaikutus edistää hyvää hoitoa.

teksti **Tiina Salo** kuva **Shutterstock**

Lääkärin vastaanotto edessä. Jännittää, pelottaakin. Monenlaiset ajatukset risteilevät mielessä. Onko lääkäri liian kiireinen – ehtiikö hän kuunnella, mitä haluan sanoa? Ymmärrätkö minä, mitä hän sanoo – ja muistanko sen enää vastaanotolta poistuessani? Entä jos tunteet saavat vallan?

Yksi lääkärikäynti voi mullistaa koko loppuelämän, ainakin silloin, kun todetaan uusi, vakava sairaus. Kohtaaminen lääkärin kanssa voi jäädä mieleen pitkäksi aikaa, ja sen onnistuminen saattaa vaikuttaa hoitotuloksiin.

Tyhmiä kysymyksiä ei ole

Miten sitten kannattaisi valmistautua lääkärin vastaanotolle?

Keuhkosairauksien erikoislääkäri **Markku Pekonen** kannustaa rohkeasti kysymään kaikesta, mikä vähänkin askarruttaa mieltä.

– Ensinnäkin: tyhmiä kysymyksiä ei ole lainkaan. Esimerkiksi netistä on voinut löytyä tietoa, joka mietityttää. Kaikki kysymykset kannattaa esittää, kyllä niihin yleensä löytyy vastaus, hän sanoo.

– Koska lääkärikäyntitilanne saattaa olla potilaalle hyvinkin jännittävä, kannattaisi ne kysymykset laittaa oikein paperille. Ei ole yhtään noloa tulla vaikkapa ruutuvihkon kanssa vastaanotolle. Päinvastoin se helpottaa lääkärin työtä. Vastataan kysymyksiin sitten järjestyksessä. Monet turvautuvat paperiin ja kynään, ettei unohtuisi mitään. Siitä vaan kysymykset paperille ja sen kanssa lääkäriin!

Pekosen mukaan on ymmärrettävää, että osa asioista, joista vastaanotolla on puhuttu, voi unohtua.

– Onneksi hengityssairauksista on Hengitysliitonkin julkaisemana paljon hyvää kirjallista materiaalia, jota voimme antaa kotiin mukaan.

– Tärkeintä on, että kun potilas lähtee vastaanotolta, hän tietää mikä hänen sairautensa nimi on ja miten sitä hoidetaan. Olen huomannut, että aina vastaanoton päätteeksi kannattaa vielä kerrata, mitä on puhuttu, että kaikki on takuulla selvää. Mikä lääke jäi pois ja mikä tuli tilalle, milloin kontrolliaika on ja miten tieto siitä lähetetään, Pekonen sanoo.

Oman elämänsä asiantuntija

Vuorovaikutus vastaanottotilanteessa on potilaan ja lääkärin yhteistyötä. Ei ole samantekevää, kuinka hyvin se onnistuu.

Syystä tai toisesta lääkärin ja potilaan kohtaaminen ei aina onnistu parhaalla mahdollisella tavalla. Hengitysliiton selvitykseen vastanneista hengityssairaista alle puolet koki viimeisimmällä lääkärikäynnillään tulleen kohdatuksi kokonaisuena ihmisenä. Vielä harvempi arvioi, että oli saanut kerrotua lääkärille kaiken käyntinsä aiheeseen liittyvän.

Viestinnän onnistuminen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää hoidon onnistumisen kannalta.

Potilailla on yhä suurempi vastuu omasta hoidostaan. Hoitoon sitoutuminen on tärkeää, ja muun muassa hengityssairaille omahoito ja elämäntapamuutokset ovat merkittävä osa sairauden hoitoa.

Viestinnän tutkija **Harry Köhler** ja psykiatrian emeritusprofessori **Jouko Lönnqvist** kirjoittivat keväällä Lääkärilehteen aiheesta otsikolla Potilas on hoidon resurssi.



He korostivat potilaan roolia aktiivisena ja aloitteellisena osallistujana hoidon toteutuksessa.

– Potilas ei ole pelkkä tiedon vastaanottaja ja ohjeiden noudattaja, vaan oman elämänsä asiantuntija. Hän peilaa kaikkea hoitoprosessissa kokemaansa oman elämäntilanteensa, arvostustensa ja tarpeittensa kautta, he kirjoittivat.

– Potilaan ja lääkärin hyvä kohtaaminen on ytimeltään potilaan elämän ja lääketieteen yhteensovittamista, ja potilaan kokemus on välttämätön osa hoidon laatua.

Hyvä viestintä edistää hyvää hoitoa

Viestintä vaikuttaa hoidon laatuun merkittävästi, erityisesti silloin, kun hoito edellyttää potilaalta elintapamuutoksia.

Harry Köhler on tutkinut terveydenhoidon viestintää. Hänen mukaansa viestintä on lääkärille tärkeä työväline, joskus jopa tärkein.

– Hoitavan viestinnän näkökulmasta lääkärin ja potilaan välisen viestinnän tärkein tavoite on potilaan hyvä hoito. Lääkärin tavoitteena ja tehtävänä on saada potilas omalla toiminnallaan edistämään hoitoa ja omaa kuntoutumistaan tai paranemistaan, hän sanoo.

Vastaanottotilanteessa terveydenhoidon ammattilainen on auktoriteetti. Jos hän keskittyy vain sairauten ja sen oireisiin eikä huomioi potilasta ihmisenä, häneltä voi jäädä hoidon kannalta tärkeää tietoa saamatta.

Köhler havaitsi väitöstutkimuksessaan, että kun lääkäri kiinnitti huomiota niihin asioihin, jotka ovat

potilaan elämässä merkityksellisiä, tämä vaikutti potilaaseen voimaantuttavasti ja lisäsi luottamusta ja sitoutumista hoitoon.

Vain potilas itse tuntee oman elämänsä ja tietää, mikä hänelle on tärkeää. Kun lääkäri keskustelee näistä asioista hänen kanssaan, syntyy oivalluksia, jotka voivat saada aikaan halun elämäntavan muutokseen.

– Muutos saattaa tapahtua yhdessä hetkessä. Yksi oikeaan osunut kysymys voi pysäyttää ja saa miettimään tapoja toimia uudella tavalla, Köhler sanoo.

Asiointi terveydenhuollossa digitalisoituu ja etävastaanotot lisääntyvät. Keväällä levinnyt koronaviruspandemia on vauhdittanut kehitystä entisestään.

Kun mahdollisuudet lääkärin ja potilaan kasvokkain keskusteluihin vähenevät, tulevat henkilökohtaiset kohtaamiset entistään tärkeämmiksi. Siksi vastaanotto-tilanne kannattaa hyödyntää mahdollisimman hyvin ja kiinnittää huomiota viestinnän ja kohtaamisen laatuun.

Tunteet pelissä

Vuorovaikutuksessa vastaanotolla on mukana paljon erilaisia tunteita, eikä tilannetta helpota, kun lääkäri joutuu usein toimimaan paineessa ja kiireessä. Sairaus voi herkistää potilaan kaikelle kokemalleen – niin ystävällisille sanoille kuin välinpitämättömälle kohtelulle.

Vakava sairaus voi aiheuttaa alku- ja pahenemisvaiheessa ahdistusta, alakuloa, surua ja pelkoakin. Ne ovat luonnollisia tunteita

ja käynnistävät sairauten sopeutumisen.

Selittämättömät oireet ovat yksi erityishaaste potilaan ja lääkärin kohtaamisissa. Potilas, joka kärsii selittämättömistä oireista, toivoo tulevansa kuulluksi ja kohdatuksi sekä arvostetuksi oman tilanteensa asiantuntijana. Hän tarvitsee lääkäriltä empatiaa, tukea ja myönteistä palautetta kestääkseen oireiden aiheuttamia vaikeuksia.

Potilas voi myös tuntea epäluuloa tai epäluottamusta aiempien huonojen kokemusten takia. Aiemmat pettymykset voivat vaikuttaa niin, että luottamus hoitosuhteeseen ja koko hoitojärjestelmään järkkyy.

– Lääkärin ja potilaan vuorovaikutus on osa isompaa kokonaisuutta, potilaan emotionaalista ja psykososiaalista tukea, joihin meillä Suomessa on kiinnitetty huomiota myöhemmin kuin monissa muissa länsimaissa, toteaa syöpäsairauksien erikoislääkäri ja psykoterapeutti Päivi Hietanen. Hän on yksi vastikään julkaistun Lääkärin ja potilaan vuorovaikutus -kirjan toimittajista ja kirjoittajista.

– Elämäkokemus lisää lääkärin empatiakykyä, jota voi oppia läpi elämän, Hietanen sanoo.

– Olen oppinut omassa työssäni, että terveydenhoidon ammattilaisten rauhallisuus ja vakaus on tärkeää, kun sairaudet ovat ahdistavia. Potilas voi silloin kohdata lääkärin rauhallisen katseen, joka kertoo, että tämä on meille tuttua ja tästä kyllä selvittää.



Viestinnän tutkija ja kehittäjä, VTT, KTM
Harry Köhler



Ylilääkäri, keuhkosairauksien erikoislääkäri Markku Pekonen



Dosentti, syöpätautien ja sädehoidon erikoislääkäri, psykoterapeutti Päivi Hietanen



Hauska fakta:

**Ihminen hengittää kymmenen
tuhatta litraa ilmaa päivässä**



Tärkeä fakta:

**KROONISET KEUHKO-
SAIRAUDET ALTISTAVAT
PNEUMOKOKIN AIHEUTTAMALLE
KEUHKOKUUMEELLE**



Testaa oma riskisi osoitteessa rokotesuoja.fi



Suojaa itseäsi: käsienpesun ja elintapojen lisäksi
pneumokokkia vastaan voit suojautua rokottautumalla



**Keskustele rokotustarpeestasi
lääkärin tai hoitajan kanssa**



**Huolehdi erityisesti myös ikääntyvän
läheisesi rokotussuojasta**

1,5 miljoonalla suomalaisella on jokin pneumokokkitautien riskitekijä. Jos sinulla on esimerkiksi diabetes, astma tai krooninen sydän-, keuhko- tai maksasairaus, sinulla on suurempi riski sairastua pneumokokkitauteihin. Myös ikääntyminen lisää sairastumisriskiäsi.

Pneumokokkibakteeri on yleinen keuhkokuumeen, aivokalvotulehduksen ja yleisinfektion aiheuttaja. Se leviää pisaratartuntana, erityisesti influenssa-aikaan. Vakavimmat pneumokokkitaudit vaativat usein sairaalahoitoa. Käsienpesun ja elintapojen lisäksi pneumokokkia vastaan voit suojautua rokottautumalla. Aikuisille riittää yleisimmin yksi kertarokotus. Lapsilla pneumokokkrokotus kuuluu kansalliseen rokotusohjelmaan. Rokottautuminen ei suojaa kaikilta keuhkokuumeilta, aivokalvotulehduksilta ja yleisinfektioilta. Niitä aiheuttavat monet bakteerit ja virukset.

Hengityslehti on nyt hiilineutraali

teksti **Kukka-Maria Ahokas**

Hengityслиitto kantaa vastuuta ilmastonmuutoksen hillitsemisestä. Teetimme painotalo PunaMustassa Hengityslehden hiilijalanjälkilaskelman. Asia on merkittävä, koska hiilidioksidi on ilmastoa lämmittävä kasvihuonekaasu.

Tulos on tämä: yksi kappale Hengitys-lehteä tuottaa 190 grammaa hiilidioksidipäästöjä. Vertailun vuoksi: yhden 150 gramman painoisen naudanlihapihvin hiilijalanjälki on 2,2 kiloa.

Lukema saatiin laskemalla Hengitys-lehden päästöjen osuus PunaMustan heatset-painotuotannon kokonaishiilijalanjäljestä.

Laskennassa käytettiin sertifioitua ClimateCalc®-menetelmää. Määreenä käytetään CO²-ekv-suuretta eli hiilidioksidiekvivalenttia. Se kuvaa kasvihuonekaasujen ilmastoa lämmittävää vaikutusta.

Päästöt kompensoidaan tukemalla metsitystä

Hengityслиitto kompensoi lehden tuotannosta aiheutuneet päästöt Painotalo PunaMustan kautta Etiopiassa tapahtuvalle metsittämishankkeelle. Siellä World Vision -kansalaisjärjestön koordinoimissa hankkeissa uudistetaan tuhoutuneita metsämaita. Näin luodaan hiilinieluja, jotka poistavat

hiilidioksidia ilmakehästä. Metsäalueet siis toimivat maapallon yhteisinä keuhkoina.

Tämän kompensointiprosessin myötä Hengitys-lehti on hiilineutraali painotuote ja siinä saadaan käyttää oheista tunnusmerkkiä.



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

Lisäaikaa Liikunnalle -kampanjan teema:

TÄRKEINTÄ ON LÄHTEMINEN – VÄHINTÄÄN KERRAN PÄIVÄSSÄ!

Siirrymme talviaikaan sunnuntaina 25.10.2020. Kannustamme hengityssairaita, heidän läheisiään ja hengitysterveydestään kiinnostuneita ihmisiä käyttämään talviajan tuoman lisätunnin liikuntaan ja omasta terveydestä huolehtimiseen. Vuoden teemana on: Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä!

Kampanja starttaa kellojensiirtoviikonloppuna 24.–25.10., jolloin paikalliset hengitysyhdistykset ja apteekit kannustavat ihmisiä liikkeelle järjestämällä liikunnallisen tapahtuman tai tempauksen.

Kampanja jatkuu marraskuussa lähtöpistekorttikampanjalla, jossa jokainen voi kerätä itselleen liikkeellelähtöpisteitä ja 30 pistettä kerättyään osallistua suosittuun Jopo-polkupyörän arvontaan.

Hae lähtöpistekortti itsellesi paikallisista tapahtumista tai tulosta se osoitteesta: www.hengityслиitto.fi/tarkeintaonlahteminen.

LÄHTÖPISTEKORTTI
KERÄÄ LÄHTÖPISTEITÄ –
JA VOITAA LIKUNNALLINEN
PALKINTO!

Hengityслиitto

Huolehdi lihaskunnostasi!

teksti **Veera Farin** kuva **Shutterstock**

Tiesitkö, että jo viikon vuodelepo heikentää iäkkäällä jalkojen lihasvoimaa 25 prosenttia? Vallitsevassa koronapandemiatilanteessa nuoremmatkin voivat huomata, että mitä vähemmän lihaksiaan käyttää, sen nopeammin lihasvoima heikkenee.

RASTITA TÄHÄN LÄHTÖPISTEESI

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Voit osallistua arvontaan, kun olet kerännyt 30 lähtöpistettä marraskuun aikana. Osallistu arvontaan 12.12. mennessä osoitteessa: hengityслиitto.fi/tarkeintaonlahteminen

LÄHTÖPISTEEN SAAT, KUN LÄHDET LIKKUMAAN!

ESIMERKKI: Matti Malliesimerkki lähtee aamulla töihin pyörällä, kävelee päivällä lähikauppaan ja tekee illalla pihatöitä. Matti lähtee yhteensä 3 kertaa liikkumaan eli saa kyseisenä päivänä 3 lähtöpistettä.

PALKINTO ARVOTAAN KAIKKIEN OSALLISTUNEIDEN KESKEN!



**LIKKUVA
AIKUINEN**



Etäjummat:
hengityслиitto.fi/tapahtumat



Lihaskunnon ylläpito on tärkeää meille kaikille, mutta erityisesti iäkkäille. Iän tuomien muutosten takia lihasvoima heikkenee 65 ikävuoden jälkeen 1,5–2 % vuodessa. Naisilla lihasvoima heikkenee nopeammin kuin miehillä. Heikentynyt lihasvoima vaikeuttaa liikkumista ja toimimista arjessa. FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan joka toisella yli 75-vuotiaalla suomalaisella on ongelmia arjessa, kuten asioimisessa tai rapuissa liikkumisessa.

Onneksi asiaan voi itse vaikuttaa. **Jo muutaman kuukauden pituinen säännöllinen lihasvoimaharjoittelu lisää iäkkäiden lihasvoimaa 10–30 %.** Lihaskunnon saa lisättyä harjoittelemalla kuntosalilla tai vaikka kotona. Painoksi riittää oman kehon paino tai pienvälineet, kuten nilkkapainot ja täytetyt vesipullot. Myös harjanvarsi tai sukkahousut toimivat hyvinä liikuntavälineinä.

Lihaskunnonharjoittelua on suositeltavaa harrastaa vähintään 2 kertaa viikossa. Harjoittelu kannattaa kohdentaa ylä- ja alaraajoihin ja huomioida myös ryhtiin vaikuttavat lihakset. Lisäksi kannattaa harjoittaa vatsalihaksia, jotka osaltaan tukevat hengityslihaksia ja yskimistä. Huono lihaskunto voi lisätä hengenahdistusta liikunnan aikana.

Tule mukaan Hengityслиiton järjestämiin maksuttomiin etäjumppiin, joissa harjoitetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tai tutustu liikuntavideoihin Hengityслиiton YouTubessa.



Taipuu, vaan ei taitu

Koronakevät mullisti elämän monessa kodissa ja työpaikassa. Arkiasiointi karsiutui välttämättömiin menoihin, erilaiset harrastukset ja yhdistystoiminta jäivät taka-alalle tai siirtyivät verkkoon. Tiukassa paikassa me suomalaiset osasimme jälleen taipua, mutta emme tahtuneet tuntemattoman edessä.

Hengitysliitossakin siirryttiin nopeasti etätöskentelyyn. On ilo huomata, miten haastavaa digiloikkaa otettiin yhdessä vertaistoimijoiden kanssa haltuun. Keväällä liiton verkkovertaistoimintaan osallistui yli 2 000 henkeä. Etätoiminta on varmasti tullut jäädäkseen, joten rohkaisen edelleen jäseniämme kokeilemaan sitä myös syksyn aikana.

Valtioneuvoston linjausten mukaan paikallisia kohtaamisia on syksyllä mahdollista järjestää. Sosiaaliset kontaktit hengitysyhdistysten tapaamisissa ovat odotettuja ja niitä tarvitaan. Vastuullisuus kuuluu jokaiselle, joten vaikka koronaväsämys jo painaisi, suositan seuraamaan viranomaisten ohjeistuksia toimintamahdollisuuksista ja -tavoista.

Sosiaali- ja terveysalan valtakunnallinen järjestökenttäkin elää tänä syksynä jännittäviä aikoja. Tiedossa on Veikkauksen pelituottojen raju vähentyminen, mikä tulee jättämään järjestöjen rahoitukseen ison kysymysmerkin. Monella järjestöllä, niin meilläkin, tarvitaan sopeutus-toimia jo ensi vuonna. Kuinka laajoja ja pitkäkestoisia nuo toimet tulevat olemaan, riippuu paljon muun mahdollisen rahoituksen kehityksestä ja oman varainhankinnan onnistumisesta. Yksittäisten ihmisten hyvän-tahtoisuudesta ja auttamishalusta kumpuavat keräys- ja arpajaistuotot sekä testamenttilahjoitukset ovat entistä tärkeämmässä asemassa toiminnan laajuuden ja monipuolisuuden varmistamiseksi.

Liittomme on ollut onnekas, sillä viimeisen 30 vuoden aikana julkisen avustuksen määrää ei ole kohdallamme kertaakaan vähennetty. Toden-näköisesti tämäkään onni ei ikuisesti kestä. Seuraavalla strategiakaudella 2021–2025 yhteiskunnalliset muutokset tulevat varmasti vaikuttamaan toimintamme suuntaan useamman kerran.

Liittovaltuusto on lähettänyt strategian pääkohdat yhdistyksiin lausuntakierrokselle. Tarve liiton toiminnalle on edelleen olemassa. Mekin taivumme, mutta emme taitu. Vaalitaan siis yhteishenkeä ja jatketaan edelleen työtämme hengitysterveyden ja hengityssairaiden hyvän elämän puolesta!

Markku Hyttinen
toiminnanjohtaja

A close-up photograph of a globe of the Earth, showing the continents of Africa, Europe, and Asia. The globe is being held gently in the palms of several human hands, which are visible at the bottom and sides of the frame. The hands are of various skin tones, suggesting a global or multicultural theme. The background is a soft, out-of-focus light color.

Maapallo ja ihminen sairastavat yhdessä

Ilmaston lämpeneminen on mahdollista pysäyttää toimimalla yhdessä.
Muuttuva ilmasto aiheuttaa ihmisille terveyshaittoja, siksi ongelman
ratkaiseminen on meidän kaikkien yhteinen etu.

teksti **Kukka-Maria Ahokas** kuva **Shutterstock**

Toivoa on. Ilmaston lämpeneminen on mahdollista pysäyttää, mutta toimenpiteisiin pitää ryhtyä heti, Maailman ilmatieteen järjestö WMO:n pääsihteeri **Petteri Taalas** painotti puheessaan Helsingin Lääkäripäivillä. WMO (engl. World Meteorological Organization) on YK:n alainen meteorologian alan kansainvälinen järjestö.

Vuosi 2019 oli 1850-luvulta alkan mittaushistorian 3. lämpimin vuosi maailmassa. Viimeiset 5 vuotta ovat olleet historian lämpimimmät, hän sanoo.

Ihmisen toimien vaikutuksesta ilmasto lämpenee esiteolliseen aikakauteen verrattuna. Lämpenemisen lisäksi käynnissä on ekologinen kriisi. Ihmisen toiminta on vaikuttanut maapalloon niin mullistavalla tavalla, että geologit ovat ehdottaneet nykyisen geologisen aikakauden nimeksi antroposeeniä. Sanan alkuosa *antropos* tarkoittaa ihmistä, *seeni* aikakautta. Käsitettä ei ole vielä virallisesti hyväksytty.

Lämpeneminen aiheuttaa terveysongelmia

Pohjoisilla leveysasteilla sijaitsevista Suomesta käsin ilmastomuutoksen vaikutuksia on vaikeampi nähdä kuin globaalissa etelässä, jossa hurrikaanit, kuivuus, tulvat ja muut äärimmäiset luonnonilmiöt aiheuttavat ongelmia. Erityisen voi-

makkaasti ilmasto lämpenee kuitenkin arktisella alueella, jolla Suomikin osittain sijaitsee. Sen seurauksena suomalaisetkin sairastavat entistä enemmän.

Sään ääri-ilmiöt aiheuttavat suoria vaikutuksia terveyteen. Jo nyt on nähtävissä, että yleistyvät helleaallot aiheuttavat ongelmia hengityssairaille. Lisääntyvän kuumuuden ja kuivuuden vuoksi maastopalot yleistyvät Suomen naapurimaissa kuten Venäjällä ja Ruotsissa. Rajojen yli kantautuvat palojen savut pahentavat hengityssairauksia myös Suomessa.

Ilmanlaatua heikentäviä pienhiukkaspäästöjä tulee myös katu-
pölystä ja puun pienpoltosta, Taalas muistuttaa.

Kun ilmasto lämpenee, terveydenhuoltosektorin tulee varautua aiempaa paremmin sen seurauksiin, Taalas sanoo. Fyysisten sairauksien lisäksi muuttuva ilmasto vaikuttaa myös psyykeen: lumisen ajan lyhentyessä pimeys lisääntyy, mikä voi lisätä psyykkisiä ongelmia, Taalas arvioi. Hän on kuitenkin optimistinen: ratkaisuja on olemassa.

Kun sairastava maapallo tervehtyy, myös ihmisten terveys paranee.

Ihmiset voivat ratkaista aiheuttamansa ongelman

Taalaksen mukaan suomalaisessa ilmastomuutoskeskustelussa

täytyy erottaa epäolennainen olennaisesta. Suomessa on keskittyt puhumaan metsien hiilinieluista ja ihmisten ruokavaliovalinnoista. Tällekin keskustelulle on paikkansa, mutta kaikkein tärkeintä on keskittyä fossiilienergiasta luopumiseen, Taalas sanoo.

Öljy, kaasu, kivihiili ja turve lämmittävät ilmastoa ja niistä on luovuttava. Energiantuotanto, liikenne ja teollisuus ovat avainasemassa.

1,5 asteen lämpeneminen on kova tavoite

Pariisin ilmastosopimuksen mukainen tavoite on pitää maapallon keskilämpötilan nousu selvästi alle 2 asteessa suhteeseen aikakauteen. Tavoite on kunnianhimoinen, mutta siihen kannattaa tähdätä.

–Meillä on muutama vuosikymmen aikaa ratkaista ongelma. Keinot, sekä tekniset että taloudelliset, ovat jo olemassa. Siten lämpeneminen saadaan pysähtymään 2–3 asteen välille, tämä haarukka on realistinen, Taalas sanoo. Toimeen on ryhdyttävä heti, koska vaikutukset näkyvät viiveellä.

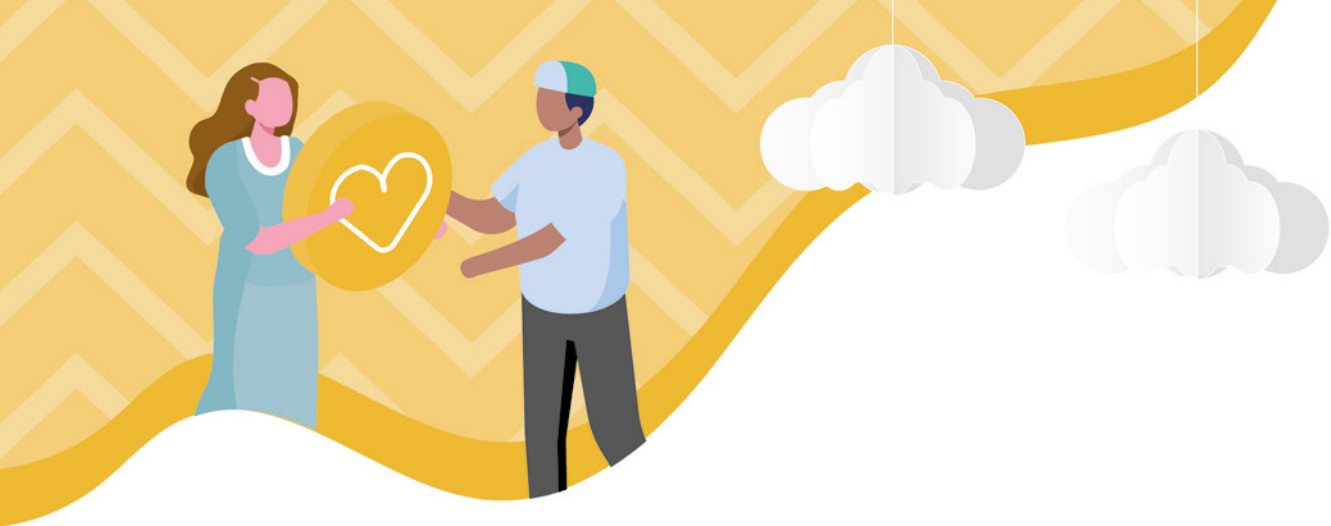
Antroposeeni voi tulla tunnetuksi myös aikakautena, jona ihminen onnistui ratkaisemaan suurimman maapalloa koettelevan haasteen.

”Meillä on muutama vuosikymmen aikaa ratkaista ongelma. Keinot, sekä tekniset että taloudelliset, ovat jo olemassa.



Muista:

Sitä on nyt ilmassa – Hengitysliiton ohjelma sää- ja ilmatorisoihin varautumiseen sekä niiden vähentämiseen esittelee ratkaisuja päättäjille ja kansalaisille.
hengitysliitto.fi/saa-ja-ilmatorisoihin-ohjelma



Miten hyviä asioita tapahtuu?

Paistaa se aurinko risukasaankin. Onni suosii rohkeaa. Vanhoissa viisauksissa luotetaan usein kohtaloon, mutta meneehän se myös niin, että jokainen ihminen on oman onnensa seppä. Aivotutkija Ville Ojanen haastaa ihmisiä tiedostamaan, miten hyviä asioita tapahtuu, jotta voisimme saada lisää elämänlaatua arkeemme.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Shutterstock**

Aivotutkija Ville Ojasen mukaan ihmisen muistuttaa sosiaalisuudessaan enemmän hyönteisiä kuin nisäkäslajeja. Synnymme suoraan ihmissuhteiden keskelle ja kasvamme niiden kannattelemana. Se kuinka paljon ja millaista vuorovaikutuksemme muiden ihmisten kanssa on, vaikuttaa siihen, miten sekä biologiset aivomme että henkinen mielemme kehittyy koko elämän ajan.

– Ihmisen henkinen kriisinkestävyyskyky pohjautuu aiempiin kokemuksiimme, Ojanen kertoo.

Erityisesti sosiaaliset yhteisöt, joissa toimimme, vaikuttavat meihin voimakkaasti. Vaikutus voi ulottua voimakkaimmillaan jopa geeneihimme solutasolla elimistössä ja aivoissa tapahtuvan biologisen tiedonkäsittelyn kautta. Erityisesti turvallisuus, arvostus ja luottamus kuuluvat asioihin, jotka säteilevät terveyteen ja hyvinvointiin. Ei siis ole yhdentekevää, miten reagoimme

yksilöinä ja yhteisöinä arvaamattomiin ja monimutkaisiin asioihin, kuten esimerkiksi koronapandemiaan. Onneksi suomalaiset ovat olleet tässä suhteessa maailman huippua.

Psykologista turvallisuutta, kiitos!

Psykologinen turvallisuus on käsite, jota on viime vuosina nostettu yhä aktiivisemmin keskusteluun eri puolilla yhteiskuntaa ja työelämän kehittämistä. Psykologisella turvallisuudella tarkoitetaan nimensä mukaisesti ihmisen kokemaa turvallisuuden tilaa, jossa hän ei koe stressiä, pelkoa eikä uhkaa.

– Kun psykologinen turvallisuus on kunnossa, ihmisen ei tarvitse pohtia mahdollisia itselleen tulevia ikäviä seurauksia, vaan hän voi uskaltautua kertomaan omat käsityksensä muille, Ojanen kiteyttää.

– Valitettavasti liian moni vaikenaa mielipiteistään ja erityisesti tunteistaan, hän jatkaa.





Turvallisuus, arvostus ja luottamus säteilevät terveyteen ja hyvinvointiin.



Luovuus ja spontaanius on mahdollista vain, jos on turvallinen olo. Ilman turvallisuutta naurusta ei tule aitoa iloa, ja uudet ajatuksetkin jäävät syntymättä.

Arvostus on mielentila

Arvostus ja arvostuksen puute ovat kokonaisvaltaisia mielentiloja, jotka liittyvät ihmisen nähdyksi ja kuulluksi tulemisen perustarpeeseen. Ihmiselle on luontaista haluta olla osa ryhmää, meidän identiteettiimme vaikuttaa se, miten näemme itsemme ryhmän jäseninä.

Ojanen on huomannut, että järjestöissä aktiivisesti toimivat ihmiset jäsentävät itseään ja arvoaan erityisesti ryhmän kautta.

– Usein annamme itsestämme ajan saatossa koko ajan enemmän ja meiltä myös odotetaan sitä, Jalonen pohtii.

– Nykyajan vaatimukseen kuuluu aito ja autenttinen läsnäolo niin töissä kuin harrastuksissakin. Käytännössä se johtaa monesti tilanteeseen, jossa koemme arvostuksen puutetta, Jalonen jatkaa.

Ihmisiä ja inhimillisyyttä arvostetaan enemmän kuin opittuja käytösmalleja ja rooleja. Työelämä voi käydä henkisesti raskaaksi, kun arvioinnin kohteena on työsuorituksen lisäksi jollain tasolla myös oma itse. Arvostusta kannattaa siis osoittaa

joka päivä, sillä arki merkitsee juhlapuolta enemmän.

Rakennetaan yhdessä luottamusta

Jokainen meistä voi rakentaa keskinäistä luottamusta, joka on hyvän vuorovaikutuksen perusta. Kyse on pienistä teoista, katseista, tilan antamisesta, kuuntelemisesta. Joskus voi malttaa mielensä ja pidättäytyä mielipiteistä ja toiminnasta.

– Ehdotan usein ihmisille, että toisten tuomitsemisen sijaan kannattaa olla utelias. Jokaisella on syynsä toimia ja se syy voi olla hyvä. Jos pidän mieleni avoimena, voin saada lisää tietoa ja ymmärrystä. Tuomitseminen harvoin johtaa mihinkään, Ojanen pohtii.

Ihmisellä on aina potentiaali hyvään. Siksi kannattaa lähteä myönteisestä näkökulmasta liikkeelle asiassa kuin asiassa: olen ok tällaisena kuin olen, joko onnistun tai opin. Ollaan tässä ja nyt, murehtia voi myöhemminkin.

Hyviä asioita siis tapahtuu, kun on turvallinen ja luottavainen olo. Kaikeksi onneksi tunteita on mahdollista oppia aktivoimaan esimerkiksi kiitollisuusharjoituksen avulla. Se, että listaat elämäsi hyviä puolia voi pelastaa oman päivän lisäksi myös muiden päivän. Toiveikkaasti ajatellen, kaikki on mahdollista!



Hyvä sisäilma on muutakin kuin homeettomuus – näin selvität sisäilma- ongelmien aiheuttajat

teksti **Kirsi Säkkinen** kuvat **Shutterstock**

Syksyn alkaessa lomien loputtua vetäydymme taas takaisin sisätiloihin. Viimeistään säiden viiletessä suljemme myös kotiemme ovet ja ikkunat. Tällöin huomaamme, millaista ilmaa kodissa hengitämme ja millaiset olosuhteet asunnossamme on. Onko sisäilma kodissa hajutonta ja raikasta vai onko sisällä tunkaista ja raskasta hengittää? Onko kodissa liian lämmintä vai kylmää? Onko ilma kosteaa vai kuivaa?

Sisäilman laatu koostuu monesta eri tekijästä. Läheskään aina sisäilman tunkkaisuus ja sisäilmaongelmat eivät johdu homeesta tai talon rakenteissa olevista vakavista vaurioista. Sisäilmaan vaikuttavat mm. sisustus- ja rakennusmateriaalien päästöt, ulkoilmasta kulkeutuvat epäpuhtaudet sekä siivouksen taso. Usein asunnon sisäilmaa voidaan parantaa jo pelkästään huolehtimalla riittävästä ilmanvaihdosta ja säätämällä sisäolosuhteet sopiviksi.

Ilmanvaihto

Ilmanvaihdon tehtävä on poistaa ilmasta kosteutta ja epäpuhtauksia, kuten ihmisen hengityksessä tuottamaa hiilidioksidia, ja tuoda raitista ilmaa tilalle. Jos hiilidioksidi-

pitoisuus asunnossa on korkea, kertoo se yleensä huonosta ilmanvaihdosta. Korkeasta sisäilman hiilidioksidipitoisuudesta seuraa väsymystä ja päänsärkyä. Jotta ilmanvaihto toimii, pitää asuntoon tulla riittävästi raitista ilmaa venttiilien kautta makuuhuoneisiin ja oleskelutiloihin. Hyvä tuloilman suodatus estää ulkoilman epäpuhtauksien kulkeutumisen sisäilmaan. Lisäksi ilman pitää poistua keittiön, WC-tilojen ja kylpyhuoneen venttiileistä.

Lämpötila

Sopiva huonelämpötila on noin 20–22 °C, mutta ihmiset kokevat lämmön hyvin yksilöllisesti. Korkea sisäilma lisää rakennusmateriaalien päästöjä ja voi mm. lisätä väsymystä, aiheuttaa erilaisia ihon ja limakalvojen oireita sekä hengitystieoireita. Liian matala huoneilman lämpötila taas aiheuttaa mm. vedon tunnetta ja lihas- ja nivelkipuja. Lämmityskaudella asunnon lämpötilaa säädetään ensisijaisesti lämmityspatterien termostaateilla ja tarvittaessa lämmitysjärjestelmän perussäädöillä. Lämmityskauden ulkopuolella korkeaa lämpötilaa voidaan alentaa erillisillä jäähdytyslaitteilla ja ilmalämpöpumpuilla. Ikkunoiden kaihtimet kannattaa

pitää alhaalla ja ikkunat sekä ovet suljettuina päivällä kuumimpaan aikaan. Asuntoa voi tarvittaessa tuulettaa varjon puolelta sekä ilt-aikaan, kun ulkoilman lämpötila on alhaisempi kuin sisätiloissa. Myös lämpöä tuottavat turhat laitteet sisällä kannattaa sulkea.

Kosteusolosuhteet

Liian kostea sisäilma aiheuttaa pitkään jatkuessaan asunnolle ja sen rakenteille ongelmia. Liiallinen kosteus mahdollistaa homeiden ja mikrobien kasvun asunnon pinnoilla ja rakenteissa. Merkinä liian kosteasta sisäilmasta on esim. kosteuden tiivistyminen pinnoille kuten ikkunan sisäpinnalle. Jos asunnon sisäilma on liian kosteaa, tulee ilmanvaihtoa parantaa. Kylpyhuoneen lattialämmitys kannattaa pitää aina päällä ja vesi poistaa suihkun jälkeen pinnoilta esim. lastalla sekä välttää suurien pyykkimäärien kuivausta sisätiloissa.

Sisäilman kuivuus on Suomessa yleinen ongelma talvikuukausina. Iho kutisee, silmiä kirvelee, limakalvot kuivuvat ja hengitysteitä ärsyttää. Mikäli sisäilman lämpötila on korkea, kannattaa sitä laskea parilla asteella, jolloin saadaan helpotusta ilman kuivuuteen. Myös



esimerkiksi pyykin kuivattamisen tuottamaa kosteutta voidaan hyödyntää. Joskus sisäilmaa voidaan lämmityskaudella kostuttaa erillisen ilmastuttimen avulla. Tällöin sisäilman kosteutta pitää seurata kosteusmittarin avulla ja kostutus lopettaa, kun sisäilman suhteellinen kosteus ylittää 40 prosentin rajan, jotta kosteus ei aiheuta rakenteisiin vaurioita.

Sisäilmaongelman selvittäminen

Jos sisäilman laatu ei parane asukkaan omilla toimilla ja ilmanvaihdon ja olosuhteiden säädöllä ja asunnossa epäillään kosteusvaurion tai muun tekijän aiheuttamaa sisäilmaongelmaa, on pyydyttävä asiantuntija apuun. Sisäilmaongelmien ilmetessä on niiden syy selvitettävä ja korjattava viipymättä. Vastuu rakennusten kunnossapidosta ja korjaamisesta sekä ongelmien syiden selvittämisestä on kiinteistön omistajalla.

Taloyhtiöissä osakkeen omistaja ottaa yhteyttä isännöitsijään ja

vuokralla asuva vuokranantajaan. Jos asian selvittäminen taloyhtiön kautta ei edisty, voi kääntyä kunnan terveydensuojeluviranomaisen puoleen. Terveydensuojeluviranomainen voi velvoittaa kiinteistön omistajan tekemään tarvittavat selvitykset ja ryhtymään korjaustoimenpiteisiin. Omakotitalo-asukas ottaa suoraan yhteyttä asiantuntijaan.

Tutkimukset ja mittaukset pitää aina teettää koulutukseltaan ja kokemukseltaan pätevyityneellä henkilöllä. Henkilösertifioidut rakennusterveysasiantuntijat ja sisäilma-asiantuntijat löytyvät Eurofins Expert Services Oy:n sivuilta (www.sertifikaattihaku.fi) ja kosteusvaurion kuntotutkijat Fise Oy:n sivuilta (www.fise.fi). Näitä asiantuntijoita työskentelee rakennusten kunto- ja sisäilmatutkimuksia tekevissä yrityksissä.

Asiantuntija aloittaa selvitystyön tutustumalla rakennukseen ja haastattelemalla rakennuksen käyttäjiä. Asiantuntija tutustuu

mm. rakennuksen rakenne- ja LVI-kuviin sekä selvittää rakenteiden ja laitteiden toimintaa ja kuntoa. Tutkimus- ja mittausten menetelmät määräytyvät aina tapauskohtaisesti. Tärkeää on, että tutkimukset tehdään vakiintuneilla ja hyväksytyillä menetelmillä. Toisinaan ongelma selviää helposti vähemmällä tutkimisella, toisinaan taas tarvitaan enemmän mittauksia ja laajempia tutkimuksia kuten näytteenottoa rakenteista tai ilmasta.

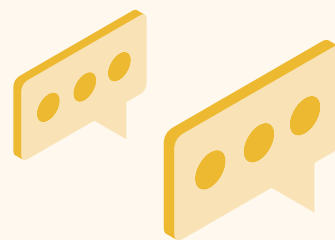
Avustusta asuntojen tutkimiseen

Kotien sisäilmaongelmien selvittelyyn on nyt myös avustusta saatavissa. Vuoden 2020 alusta alkaen Asumisen rahoitus- ja kehittämisskeskuksesta ARA:sta on voinut hakea avustusta sisäilmaongelmaisten asuntojen ja asuinrakennusten kuntotutkimusten ja perusparannusten suunnittelukustannuksiin. Avustusta voivat hakea niin omakotitalon omistajat kuin taloyhtiötkin. Lisää tietoa avustuksesta löytyy ARA:n sivuilta www.ara.fi



Sisäilmaan liittyviä neuvontaa antavat Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvojat numerossa **020 757 5181** ma-to klo 9–15. Hometalkoot-sivustolta löytyy ohjeita ja oppaita rakennusten sisäilmaan ja huoltoon liittyen.

Hengityssairaan koronakevät



Verkkokyselyn perusteella hengityssairaan arki oli viime keväänä eristäytymistä, etätoita ja liikkumistapojen muuttumista. Osa vastaajista koki yksinäisyyttä, osalle muuttunut arki toi rauhoittumista ja lisääntyntä aikaa.

teksti **Katri Nokela** kuvat **Hengitysliitto, Shutterstock**

Halusimme Hengitysliitossa tietää, mitä hengityssairaille kuului koronakeväänä.

Miten koronan tuomat rajoitukset olivat vaikuttaneet hengityssairaan elämään ja miten niiden kanssa elämisestä oli selvitty. Verkkokysely tehtiin touko-kesäkuun vaihteessa eli siinä vaiheessa, kun suurimmat rajoitukset oli purettu.

Yksi koronakevään isoista ongelmista oli kiireettömän terveydenhuollon vähentyminen ja sen aiheuttama uhkaavasti kasvava hoitovelka. Terveydenhuollon palveluita oli käyttänyt vähän yli puolet vastaajista. Kyselyyn vastanneista 40 %:lla oli ollut tarve päästä kiireettömään hoitoon, esimerkiksi seurantakäynnille. Heistä kaksi kolmesta oli päässyt hoitoon, kun kolmannes oli jäänyt hoidon ulkopuolelle.

Erilaiset etä- ja digisovellukset ovat ottaneet harppauksia eteenpäin kevään aikana. Kansallista sosiaali- ja terveyspalvelujen

digipalvelua **Omaoloa** oli käyttänyt joka viides vastaaja, kun joka neljännelle palvelu oli vielä tuntematon.

Hengityssairaiden omahoito muuttui vastaajien mukaan koronakeväänä jonkun verran. Päivittäistä lääkehoitoa oli joutunut lisäämään 15 % vastaajista. Liikuntaa oli lisännyt noin joka neljäs, mutta yhtä moni oli vähentänyt liikuntaa.

Yli 70-vuotiaista vastaajista kotiin eristäytyi kokonaan joka viides, kolme viidestä pystyi kuitenkin ulkoilemaan niin, että turvavälit muihin ulkoilijoihin pysyivät. Viidennes alle 70-vuotiaista hengityssairaista ei pystynyt noudattamaan ohjetta eristäytyä korona-aikana johtuen työssäkäynnistä tai esimerkiksi asiointiavun puutteesta.

Puolet vastaajista hoiti asioinnin kaupassa ja apteekissa itse. Osa oli saanut apua ostopalveluna tai joltain muulta kuin kotona asuvalta läheiseltä. Jaksamiseen

tukea saatiin useimmin omalta perheeltä ja ystäviltä. Viidennes ei kokenut tarvitsevänsä tukea jaksamiseen, mutta 5 % ei sitä ollut saanut, vaikka olisi tarvinnut. Osalle oli ollut tukea vertaisista.

Hengitysliiton verkkovertaistukea oli käyttänyt joka kymmenes vastaaja. Hengitysliiton verkkosivut taas olivat monen vastaajan koronätiedon lähteenä. Tiedotusta ja verkko toimintaa jatketaan syksyllä.

Avoimissa vastauksissa hengityssairaat kertoivat joogatuntien kaipuusta, yksinäisyydestä, liikunnan vähentymisestä ja elämän pienentymisestä. Toiset olivat luoneet uudet rutiinit päiviinsä, löytäneet hyvää rauhoittuneesta arjesta ja lisääntyneestä ajasta. Lapsenlapsia oli ikävä, mutta jollekin iltaiset puhelut lastenlasten kanssa olivat parasta.

Osalla kyselyyn vastaajista vaikutti menevän ihan hyvin erikoisesta ajasta huolimatta. Kaikille muutos ei kuitenkaan tuonut



tullessaan hyvää. Kiireettömään hoitoon pääsyn estyminen voi näkyä huonontuneena vointina syksyllä. Kun jonkinlainen erityisaika näyttää jatkuvan, jatkuu myös sosiaalisten kontaktien vähentyminen ja sitä myötä joillakin yksinäisyys ja tyhjiys.

Monen muun järjestön tavoin Hengityslitto pyrkii jatkuvasti luomaan uusia toimintatapoja, jotka tuovat ihmisiä yhteen. Iso osa tästä toiminnasta tapahtuu verkossa. Myös tämä kysely tehtiin verkossa, joten siihen vastasivat henkilöt, joille verkossa toimiminen

on luontevaa. Millä tavoin sosiaalisia kohtaamisia voitaisiin tukea niin, että siitä hyötyisivät nekin, joille verkko ei ole vaihtoehto tai ei yksinään riitä? Myös paikallisten toimijoiden olisi hyvä pohtia, miten tavata ihmisiä ulkona ja siirtää toimintaa luontoon.

KORONAKYSELYN TULOKSET

N 168 vastaajaa



40 %

nousi tarve päästä kiireettömään hoitoon.



27 %

lisäsi liikuntaa.



71 %

yli 70-vuotiaista vastaajista pystyi ulkoilemaan niin, että turvavälit muihin ulkoilijoihin pysyivät.



50 %

alle 70-vuotiaista oli pystynyt eristäytymään täydellisesti tai lähes täydellisesti.

68 %

pääsi hoitoon.

32 %

ei päässyt hoitoon.



29 %

vähensi liikuntaa.

VALTAOSA VASTAAJISTA NAISIA



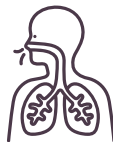
n. 33 %

oli yli 70-vuotiaita, 51-70-vuotiaita 53 % ja alle 50-vuotiaita 16 %.



77 %

vastaajista oli naisia. Vastaajia oli yhteensä 168.



68 %

sairasti astmaa. Vastaajat sairastivat myös uniapneaa 32 %, harvinaisia keuhkosairauksia 26 % ja keuhkohtamatautia 18 %. Vastaajista 13 % oireili sisäilmasta. Osalla vastaajista oli kaksi tai useampia hengityssairauksia.



88 %

oli jonkun hengitysyhdistyksen jäsen.



vastaajien asuinalue vastasi melko tarkasti väestömäärää.



Estejuoksija Topi Raitanen

Kuva: Oskari Sarjakoski

 **Hengitysliitto**

Harjoittelu kehittää kuntoa eteenpäin!

Kesäaikana usein huomaa, onko oma kunto muuttunut aiempaan vuoteen verrattuna. Sääntö tuntuu pätevän yhtä lailla kuntoileviin arkiliikkujiin kuin huipulla kilpaileviin urheilijoihinkin. Kulunut kesä on ollut menestyksestä aikaa Hengitysliiton kummiurheilija Topi Raitaselle.

teksti **Janne Haarala ja Hanna Salminen** kuva **Alisa Raitanen**

Estejuoksija Topi Raitanen on vaatimaton ja sitkeä. Vaikka hän on tänä kesänä tehnyt huipputulosta sekä kotimaassa Paavo Nurmi Gamesissa että ulkomailla Monacossa, kuittaa hän asian toteamalla haastatteluissa yksinkertaisesti ”tein sen, minkä jaksoin”. Tuon jaksamisen tuloksena syntyi henkilökohtainen ennätystulos (8.16.58), joka samalla on Suomen kaikkien aikojen kolmanneksi paras esteaika.

– Kesän tärkeimmät kisat näyttivät taas sen, että harjoittelu on vienyt kuntoa eteenpäin joka vuosi, Topi Raitanen kertoo.

– Juoksu ei tullut helpolla. Kuvailisin sitä enemmän työvoitoksi, hän jatkaa.

Paavo Nurmi Gamesia seuranneet yleisurheilun ystävät huomasivat, että Turussa Topin askel kulki tarkkaan kontrolloidusti koko juoksun ajan ja esteiden ylittäminen oli sulavaa. Kaksi estekisää peräjälkeen

oli rohkea ratkaisu, sillä Monacoon oli lähdettävä lähes suoraan Turusta. Riskinotto kannatti.

Monacon arvokisat olivat Topille ensimmäinen osallistuminen Timanttiligaan.

– Aluksi jouduin hieman varmistelemaan, että saan koneen käyntiin. Loppu tuli sitten vahvasti ja tuloksena oli kisojen 6. sija omalla ennätysajalla, Topi myhäilee.

Nuori mies on selvästikin löytänyt sopivan tavan harjoitella koronarajoituksista huolimatta. Ulkomaanleirit jäivät tänä vuonna väliin matkustuskieltojen takia, liikuntapaikkojen käyttöön tuli rajoituksia ja urheilutapahtumien ajankohtia jouduttiin siirtämään. Syksyn tilannekin on osin vielä avoin. Koronatartuntatilanteen ja viranomaisohjeiden mukaan mennään urheilumaailmassakin.

Topi Raitasen kannalta on hyvä, että hän kilpailee kestävyysjuoksijana, sillä perusharjoittelua on mahdollista sopeuttaa rajoituksiin

kohtuullisen helposti. Eikä elämä voi olla vain liikuntaa, myös ravinnosta ja unesta on huolehdittava. Ja herkutellakin pitää välillä.

– Tuoreelle pullalle ja kylmälle maidolle en sano koskaan ei, Topi hymyilee.

– Eikä murheita kannata kantaa etukäteen, hän jatkaa.

Elämä jatkuu kohti vuoteen 2021 siirrettyjä olympialaisia, jolloin yleisurheilun ystävien katseet suuntautuvat Tokioon. Innokkaimmat ovat jo alkaneet jännittää Topin menestyksen puolesta.

Yhteistyö Hengitysliiton kanssa on ollut Topi Raitaselle mieluista. Hän on ollut kummiurheilijana mukana erilaisissa tapahtumissa.

– Haluan lähettää terveisiä kaikille jäsenille ja kiittää Hengitysliittoa lämpimästi kaikesta tuesta! Pidetään toisistamme huolta, ja toivottavasti nähdään kisoissa viimeistään ensi vuonna, Topi toivoo haastattelutuokiomme päätteeksi.



Läheisten tuki on tärkeää huippu-urheilijalle. Topin vanhemmat Anssi ja Tuija olivat mukana kannustamassa Topia Paavo Nurmi Games -kisojen estejuoksun voittoon.

TOPI RITASEN VINKIT LIIKKUMISEEN:



Aloita liikuntaharrastus ylittämällä oman kotioven kynnyksen. Vauhdista ei kannata välittää, tärkeintä on lähteminen!



Luonnossa liikkuminen on mukava tapa edistää hengitysterveyttä.



Hyvät kengät ovat tärkeitä juoksussa ja liikkumisessa.



Edunvalvontavaltuutus



Edunvalvontavaltuutus on edunvalvontaa joustavampi tapa järjestää asioiden hoito. Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan.

Edunvalvontavaltakirjassa henkilö nimeää valtuutetun hoitamaan asioitaan. Kun henkilö ei enää pysty hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden vuoksi, valtuutettu pyytää viranomaista Digi- ja väestötietovirastosta vahvistamaan valtuutuksen.



Mikäli valtakirjaa alkaa laatia kun toimintakyky on jo heikennyt, voi olla tarpeen pyytää lääkärinlausunto. Näin voidaan varmistua valtuuttajan kyvystä edunvalvontavaltakirjan merkityksen ymmärtämiseen.

Hoidettavat asiat ovat yleensä hyvin tavanomaisia ja arkipäiväisiä, kuten laskujen maksamista ja omaisuudesta huolehtimista. Valtuutetun hoidettavaksi voi kuitenkin tulla merkittäviäkin toimenpiteitä, kuten kiinteän omaisuuden, asunto-osakkeiden tai kulkuneuvojen myyntiä.

On hyvä pohtia, haluaako valtuutetun tekevän lahjoituksia valtuuttajan puolesta esimerkiksi lähiomaisen merkkipäivänä. Valtuutettu on lain mukaan oikeutettu antamaan valtuuttajan puolesta vain sellaisen lahjan, jonka perusteet on yksilöity valtakirjassa. Muutoin hänellä ei ole oikeutta lahjoittaa valtuuttajan omaisuutta.

Valtakirjaan kannattaa nimetä myös varavaltuutettu (esim. perheen ulkopuolinen henkilö), joka hoitaa asioita valtuutetun ollessa esteellinen. Esteellisyyden voi aiheuttaa esimerkiksi vuokrasopimuksen tekeminen, asunnon kauppa, perinnönjako tai lahjoitus.



Lisätietoa ja lähde: Digi- ja väestötietovirasto (entinen maistraatti), <https://dvv.fi/edunvalvontavaltuutus>



Koronakevään kokemukset jakoivat hengityssairaiden mielipiteet

Hengityssairaiden osalta kevään tiukka suositus eristäytyä toi osalle lisää aikaa ja rauhaa, toisille yksinäisyyden tunteita, liikunnan vähentymistä ja ystävien tapaamisen loppumista.

Mökillä olevat ja maalla asuvat korostivat luonnon läheisyyden merkitystä ja luonnossa liikkumisen mahdollisuutta. Tässä kaupungistumisen ajassa maaseutumaisemien isot tontit ja luonnon läheisyys osoittautuvat korona-ajan herkuiksi. Hengitysliitto on puhunut sen puolesta, että myös kaupungeissa ja taajama-alueilla asuvien pitää päästä helposti luontoon olemaan ja liikkumaan. Pelkät puistot eivät riitä, vaan tarvitaan metsää ja luonnontilaisia alueita. Korona-aikana tämä vaade selvästi korostuu.

Yhdeksi korona-ajan muotisanaksi on noussut hoitovelka. Se kuvaa tilannetta, jossa pitkäaikaissairauden oireet jäävät tutkimatta ja hoitamatta, mikä myöhemmin kostaatuu kallista sairaalahoitoa vaativalla sairauden pahenemisvaiheella. Kyselyyn vastanneista hengityssairasta 40 %:lla oli ollut tarve päästä kiireettömään hoitoon, mutta kolmannes ei vastaanottoaikaa ollut saanut.

On yllättävän hyvä tulos, että yli puolet hoitoa tarvitsevista sitä sai. Ne, jotka jäivät ilman hoitoa, tulee viipymättä hoitaa. Hoitojonot tulee purkaa nyt, kun koronatilanne on erittäin rauhallinen suurimmassa osaa maata, eikä tartuntojen saajien joukossa ole montaa sairaalahoidon tarpeessa olevaa.

Kysyimme korona-arjesta selviytymisestä. Hyvinvointia tukeviksi asioiksi hengityssairaat kertoivat aamu-uinnin luonnonvedessä, jumpan netin välityksellä, metsässä kävelyn. Lastenlasten kanssa pidetty yhteys oli äärimmäisen tärkeää ja toisaalta sydäntä särkevää, kun heitä ei nähnyt. Tukea ja apua oli saatu läheisiltä, perheeltä ja ystäviltä.

Osaa neljän seinän sisällä oleminen ahdisti. Koronaan sairastuminen ja sen seuraukset keuhkoille pelottivat ja aiheuttivat huolta. Viisi prosenttia kyselyyn vastanneista kertoi, että eivät olleet saaneet apua jaksamiseen keneltäkään.

Suurin osa hengityssairaista oli saanut tukea ja löytänyt arkeensa uusia rutiineja. Pienemmälle osalle tilanne aiheutti lisääntyvää ahdistusta. Samanlaista jakautumista on tapahtunut suomalaisten keskuudessa laajemminkin. Etäisyys hyvin pärjäävien ja huonommin voivien kesken kasvaa erityistilanteissa suuremmaksi. Siksi nyt korona-ajan jatkuessa on huomiota kiinnitettävä erityisesti heihin, jotka jäävät yksin ja ilman tukea uudessa normaalissa.

Keväällä lisääntyvä valo ja lämpö sai ihmiset innostumaan ulos lähtemisestä ja nauttimaan luonnosta. Syksyä kohden mentäessä neljän seinän sisään on taas helpompi jäädä. Siksi on tärkeää, että luomme itsellemme rutiinit. Luodaan omaan elämäämme kiinnepisteitä, asioita, joita odottaa ja makustella niin etu- kuin jälkikäteen. Kävelylenkki ystävän kanssa, hyvä elokuva mieluisalla tuolilla, teatterinäytös, lähikahvilan korvapuusti.

Pidetään huolta itsestämme. Pidetään huolta toisistamme. Pidetään erityisesti huolta heistä, joiden on vaikea lähteä kotoa.

Katri Nokela

Peruna kerrallaan kohti parempaa maailmaa

teksti ja kuvat Päivi Suuniittu



S avi pölisee helteisellä kasvi-
maalla Kokkolassa. Kaupun-
gin vuokrapalstalla kohti si-
nistä taivasta naattejaan ojentelee
penkillinen kelta- ja punajuuria.
Sipulinvarsien suorat rivit viittovat
kohti rehevää perunakasvustoa.
Siellä tulevia satonäkymiä arvioivat
Kokkolanseudun hengitysyhdistyk-
sen puheenjohtaja **Satu Heinoja** ja
hallituksen jäsenet **Eivor Wärn-
Auvinen, Eini Salin** ja **Vilho Piispa-
nen**. Jo ensimmäisellä kuokan
raapaisulla esiin kierähtää joukko
virheettömiä mukuloita.

”Hyvältä näyttää”, riemastuu
Satu. Pottumaalla on merkittävä
rooli yhdistysväen sadonkorjuu-
juhlan mahdollistajana. Juhla taas
on osa yhdistyksen kehittämis-
hanketta, joka jalkauttaa Hengitys-
liiton sää- ja ilmastoriskiohjelmaa
yhdistysarkeen.

Hankkeen idea on pohtia poru-
kalla, miten itse kunkin omat arki-
set valinnat vaikuttavat tulevaisuu-

teen. Toinen teema on varautua
uusin tiedoin ja taidoin jo nähtävis-
sä oleviin ympäristön muutoksiin.

Arkiset valinnat ratkaisevat

Yhteinen kasvimaalla on sekä antoi-
saa yhdessä tekemistä että välttä-
mätön lähtökohta osana hanketta
Maa- ja kotitalousnaisten kanssa
toteutettavalle kasvisruokaillalle.
Ravitsemusvalintojen lisäksi yhdis-
tysväki perehtyy hankekaudella
terveysriskeihin varautumiseen
rokoteaiheisessa teemaillalla.
Myös punkeista puhutaan. Raken-
tamisen riskit olivat esillä jo alku-
vuodesta.

Ympäristötietoinen yhdistysväki
on hoksannut myös kokoontumis-
käytännöissään kehittämisen paik-
koja.

”Tavoitteemme on vähentää ker-
takäyttöistä kulutusta. Se tarkoittaa
esimerkiksi siirtymistä käyttämään
omia mukeja aina, kun se on mah-
dollista”, visioi Satu. Hän haaveilee,

että yhdistysaktiiveilla voisi olla
kotinaulakossa ”kerhoreppu”, josta
löytyisivät muki, jumppa-alusta ja
mukavat villasukat jäseniltoja ja
jumppatuokioita varten. Miksipä ei!

Perunamaalla ja jäsenilloissa
pieni ja jokapäiväinen yhdistyy
kauniisti isoihin teemoihin meidän
jokaisen vastuusta ja vaikuttamis-
mahdollisuuksista.

Hyvää henkeä rannikolta Suomenselälle

Laajan Kokkolan kaupungin lisäksi
Kokkolanseudun hengitysyhdistyk-
sen aluekartalle rajautuu aimo kap-
pale komeaa keskipohjalaista maa-
seutua. Nykyinen toiminta-alue on
perua kolmen vuoden takaisesta
järjestelystä, jossa yhdistykseen
liittyi kahden toimintansa lopetta-
neen hengitysyhdistyksen jäsenis-
tö. Muutos kasvatti yhdistyksen
tonttia melkoisesti.

Koko alueen hereillä pitäminen
on muokannut toimintakulttuuria
yhdistyksessä. Uudet paikkakunnat
toivat mukanaan uusia haasteita ja
mahdollisuuksia. Matkat toiminta-
alueen kuntakeskusten välillä las-
ketaan kymmenissä kilometreissä,
joten moderni monipaikkaisuus on
osa yhdistysmeiningin arkea.

”Liikuntamahdollisuuksia tar-
joamme monessa kunnassa. Jäse-
nillat kiertävät saman sisältöisinä
useammalla paikkakunnalla. Esi-
merkiksi viime talvena järjestimme
korjausneuvojan luentokiertueen.



Eini Salin (vas.), Satu Heinoja ja Vilho Piispanen tutkivat
satonäkymiä yhdistyksen perunamaalla. Hyvältä näyttää!



Oma asiantuntijamme Korhosen Jouni vieraili Kokkolan lisäksi Kannuksessa ja Vetelissä”, summaa Satu.

”Nyt syksyllä jäseniltojen teemana on tulevan toiminnan suunnittelu jäsenistön ja hallituksen työpajoissa eri paikkakunnilla”, hän paljastaa.

Myös sää- ja ilmastoriskihankkeen tapahtumat kiertävät yhdistyksen toiminta-alueella. Tuuletusviikonloppuun ja muille yhteisille reissuille lähdettäessä bussireitit suunnitellaan niin, että kaikilla mukaan miellillä on kohtuullinen matka yhteiskyytiin.

”On ollut iso ilo huomata, että saamme väkeä liikkeelle. Mukaan liittyy jo tuttuja lisäksi myös uusia jäseniä”.

Turvallinen yhteisöllisyys syksyn tavoitteena

Monipuolisinta toiminta toki on Kokkolassa. Yhdistyksellä on vahva historia uusien toimintamuotojen kehittäjänä ja kokeilijana. Rientoja riittää perinteisestä lasten Helava-uinnista lautapeli-iltoihin.

Tämän syksyn suunnitelmien ylle heittää varjonsa koronavirus. Mitä voidaan toteuttaa ja minkälaisin järjestelyin? Kuinka jäsenistö uskaltautuu liikkeelle pitkän hiljaisen jakson jälkeen?

Satu toivoo, että yhteisöllisyyden nälkä voittaa pelon.

”Suunnittelemme rohkeasti reipasta ja turvallista syksyä. Kokoan parhaillaan toimintaohjeita jumpparyhmille. Käsidesiä, turvavälejä ja täsmälliset aikataulut puku-huoneisiin. Uskon, että niillä pärjätään!”

Ja ainakin sadonkorjuuhommissa perunamaalla väljän taivaan alla voidaan tavata.

FLUNSSA TULOSSA?



Heti ensioireisiin FluAcute Zinc+

Se lyhentää flunssan kestoa ja
lievittää oireita

Muista myös FluAcute Yskä Ärsytysyskään

Sisältää hunajaa!



Markkinoija: Oy Medifon Ab, Espoo

CE

APTEEKKI
Apteekin oma tuotesarja



Hengityssairaille myös nivelreumaa

Astmaa tai keuhkohtaumatautia potevilla on suurentunut riski sairastua nivelreumaan.

24-vuotisen seurantatutkimuksen mukaan astmaa potevat sairastuvat nivelreumaan noin puolet todennäköisemmin kuin terveet.

Keuhkohtaumatautia sairastavien nivelreumariski oli lähes kaksi kertaa suurempi kuin terveiden. Yhteys oli voimakas yli 55-vuotiailla tupakoivilla.

Mahdollinen selitys on hengitysteiden krooninen tulehdustila, joka on osa astmaa ja keuhkohtaumatautia. Se saattaa vuosien varrella edistää myös nivelreuman kehittymistä.

Tuoreen tutkimuksen havainnot on kuitenkin hyvä varmistaa lisätutkimuksissa.

Porkkana päivässä pitää muistin virkeänä

Runsaasti porkkanoita ja muita karoteeneja sisältäviä kasviksia syövien muisti pysyy paremmassa kunnossa pitempään.

28-vuotisessa seurannassa runsaasti karoteeneja ruoastaan saavien kognitiiviset mielentoiminnot pysyivät paremmalla tasolla selvästi todennäköisemmin kuin niiden, jotka söivät niitä vähän.

Karoteenit ovat antioksidantteja, ja niiden terveysvaikutuksista on saatu näyttöä myös aikaisemmin. Ne ovat oransseja, keltaisia tai punaisia kasvien väriaineita. Tunnetuin karoteeni on beetakaroteeni, joka antaa porkkanalle oranssin värin. Karoteeneja on myös muun muassa tomaatissa, paprikassa, mansikassa ja lehtikaalissa.



Kuitujen syöminen voi ehkäistä keuhkohtaumatautia

Paljon kuituja ruokavalioistaan saavat sairastuvat keuhkohtaumatautiin muita epätodennäköisemmin, tuore ruotsalaistutkimus osoittaa.

Riski sairastua keuhkohtaumatautiin oli tutkimuksen mukaan noin kolmanneksen pienempi niillä, jotka saivat ruoastaan päivittäin ainakin 26 grammaa kuituja kuin niillä, joiden ruokavaliossa oli alle 17 grammaa kuituja. Eryteisesti viljojen ja hedelmien kuidut pienensivät sairastumisriskiä.

Kaikista pienimmässä sairastumisvaarassa olivat savuttomat, jotka saivat ravinnostaan paljon kuituja. Myös tupakoivilla ja tupakoinnin lopettaneilla runsas kuitujen saanti pienensi sairastumisriskiä. Sen sijaan tupakoitsijoilla, jotka söivät vähän kuituja, sairastumisriski oli peräti 33 kertaa suurempi kuin savuttomilla, runsaasti kuituja syöville.

Suomalaissuosittelujen mukaan kuituja tulisi syödä ainakin 25 grammaa päivässä. Esimerkiksi sadassa grammassa ruisleipää on 10–12 grammaa ja samassa määrässä papuja tai pähkinöitä noin 5–8 grammaa kuitua.



KUVAT: SHUTTERSTOCK

Verenpaine laskee kesällä

Ihmisten verenpaineet laskevat yleensä kesällä ja nousevat taas talvella.

Tämän vahvistaa tuore tutkimus, joka perustuu 47 verenpaine tutkimuksen aineistoihin ja 860 000 henkilön tietoihin.

Keskimäärin osallistujien verenpaineet olivat lämpiminä vuodenaikoina 5/3 mmHg alhaisempia kuin kylminä aikoina, ja vaikutus oli suurempi verenpainelääkityksellä olevilla sekä iäkkäillä. Ilmiö näkyi päiväsaikaan tehdyissä mittauksissa, mutta ei yöllisessä verenpaineessa.

Verenpaineen lämpötila- ja vuoden- aikavaihtelu on tunnettu ennenkin.

Verenpaineen vaihtelu voi selittää muun muassa riskiryhmäläisten ja iäkkäiden suurempaa riskiä sairastua ja menehtyä sydänoireisiin talvikuukausina. On myös viitteitä siitä, että iäkkäiden muisti ja muut kognitiiviset mielentoiminnot toimivat paremmin kesällä ja syksyllä riippumatta siitä onko heillä dementiaa vai ei.

Suomessa kohonnutta verenpainetta potee noin puolet miehistä ja kolmannes naisista. Korkea verenpaine altistaa mm. sydän- ja verisuonitautteille ja aivoverenkiertohäiriöille.



Nojatuolimatalla herkutellen

Koronapandemia on muuttanut matkailutottumuksia – kaukomatkojen sijasta kokemuksia kotimaan maisemis-
sa. Itse olen kyllä aina viettänyt kesäni yöttömien öiden paratiisis-
sa järven, koivun ja saunan py-
hässä kolminaisuudessa ja näh-
nyt vasta marraskuun synkkyy-
dessä oikeasti syytä paeta parem-
paan.

Mutta nyt, kun Suomen ihana kesä on ohi, on aika aloittaa ulko-
maanmatkailu uudelleen – noja-
tuolissa! Siihen nautintoon tarvi-
taan uumeniinsa upottava lais-
kanlinna, hyvä lukulamppu, mu-
kava kotiasu, kannu höyryävää
teetä, vähän suklaata – ja mu-
kaansatempaava matkakirja.

Pakko tunnustaa, että olen
ehtinyt ottaa jo vähän förskottia,
sillä käden ulottuville osui niin
hieno matka, että linnoittauduin
heti sateiseksi viikonlopuksi luku-
lampun alle nojatuolin turvavyöt
ensin tiukasti kiinnittäen. Ja siitä
tuli juuri niin vauhdikas matka
kuin oli odottanutkin. Tosin tee-
kannu ei riittänyt tälle matkalle,
vaan sivupöydälle piti alkuluku-
jen jälkeen alkaa lastata myös
maalaisleipää, pasteijaa, lemua-
vaa juustoa ja hyvää sitruuna-
kakkua. Ostereita en kuitenkaan
lähtenyt hakemaan, vaikka mat-
kanjohtaja Lasse Lehtinen siihen
kyllä selvästi tähtäsikin.

Tunnetun herkuttelijaveijarin
edellinen aiheeseen liittyvä kirja

Makeaa elämää on ollut vuosikau-
det Pariisin kodissani olohuoneen
lasipöydällä houkutellen tarttu-
maan siihen aina uudelleen var-
sinkin sellaisena päivänä, jolloin
kaikki on mennyt pieleen. Opus
saa nimittäin hetkessä hyvälle
tuulelle ja unohtamaan sen het-
ken murheet jopa paremmin kuin
brittien joka pulmasta pelastava
a nice cup of tea.

Mutta Lehtisen uutuuskirja
Salakapakoita ja tappaiskeittoja ala-
otsikolla *Tosikertomuksia kaiken
maailman pöytien äärestä* vie aivan
uskomattomalle maailmanympä-
rysmatkalle, taatusti ainoalle suo-
malaisen tekemälle reissulle, jos-
sa ovat kaikki aistit olleet valppai-
na vuosikymmenien ajan. Huikea
aikamatka kulkee Pohjoismaiden
kautta ihmeelliseen itänaapuriin,
Balkanilta Itä-Euroopan kaali-
maihiin, läntisen Euroopan Parii-
sit, Nizzat ja Lontoot läpikäyden
ihanaa Italiaa ynnä muita unoh-
tamatta, ja sitten kauas merten
taakse Kuubaan ja muuhun
Amerikkaan aina Galapagosiin
asti, Afrikasta aivan lumoutuen ja
Aasiaa avaten aina sen suljetuim-
pia kolkkia, Bhutania ja Pohjois-
Koreaa myöten. Minulle etenkin
kaksi lukua salakapakoiden
Vietnamista olivat matkan mie-
lenkiintoisinta osaa.

Tämä savolaisten Jules Verne
vie lukijan matkalle milloin mis-
säkin ominaisuudessa moni-
puolisen uransa eri vaiheissa

ja lomillaankin odottamattomiin
kohteisiin suunnaten. Milloin is-
tutaan afrikkalaisen heimopäälli-
kön luona sekä vaimon että jalka-
vaimon kanssa, milloin juotetaan
aasialainen ministeri vahingossa
sairaalakuntoon, milloin myydään
Fidel Castrolle jäänsärkijöitä. Sii-
nä ohessa herkutellaan joka maa-
ilmankolkassa, milloin käärmee-
keitolla tai Korean koiralla, mil-
loin ”rupisella kikkelillä” tai niin-
kin eksoottisella ruoalla kuin
kaurapuurolla. Ja tietysti entinen
meppi syö Brysselin ranskiksia
oikeaoppisesti majoneesin kanssa
ja nauttii Strasbourgin viinitupien
tuhdista maalaisruoasta mukise-
matta.

Terävät huomiot matkakohtei-
den politiikasta ja vallan kulissien
taakse kurkistelu ovat kuitenkin
tämän elämää suuremman seik-
kailun herkullisinta antia, jota
pöydissä herkuttelu höyystää her-
syttävästi. Ihan selväksi ei kuiten-
kaan tule se, kumpi on Lehtisen
suurin intohimon kohde, jalka-
pallo vai osterit. Molemmat johta-
vat yhtä upeille matkoille.

Jos Mannerheim totesi taistel-
leensä monilla tantereilla, voi
Lehtinen pystypäin todeta mais-
telleensa monilla mantereilla.
Vain teematkailussa vei Silkkitietä
ratsastanut Marski, herkkusuu
häinkin, voiton Lehtisestä.

Helena Petäistö

Verkossa tapahtuu syksyllä

Verkkotoimintaan osallistumiseen tarvitset vain tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni.

Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teamsilla. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta. Kysymyksiä voi kysyä ääneen tai kirjoittaa viestiseinälle.

Ajankohtaiset tiedot, vastuuhenkilöt ja osallistumislinkit: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

Kutsu myös ystävät mukaan.
Tervetuloa!

kuvat Shutterstock



VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA -ILTA (TEAMS)

Illat tarjoavat vapaan areenan vaihtaa ajatuksia vertaisten kesken.

ti 6.10. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan, keskustelemassa kokemustoimijat Pentti Kinnunen ja Reijo Salli.

ti 3.11. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan, keskustelemassa kokemustoimijat Merja Mikkonen ja Eija Heikkinen.

ti 17.11. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkoahaumaan, keskustelemassa kokemustoimijat Ari Koivunen ja Kaj Pirhonen.

ELÄMÄÄ MUUTOKSESSA (TEAMS)

Koulutettujen kokemustoimijoiden omia tarinoita ja yhteistä keskustelua sairastumisesta ja selviytymisestä hengityssairauden kanssa.

Ke 30.9. kello 18 Kuntoutustuolta takaisin töihin? Sairastuminen muutti nuoren naisen aktiivisen arjen. Unelmien palkkatyön ja ulkoilmaharrastusten tilalle tulivat sitkeä kuntoutus ja yhä uudet haasteet. Kokemustoimija Krista Ananinin tarina.

ke 21.10. Mies muutosten teillä. Aikuisen ihmisen elämään on mahtunut monta käännettä. Hankalimmat muutokset ovat tulleet eteen yllättäen ja pyytämättä. Omasta muutospolustaan puhuu kokemustoimija Tapio Aaltonen.

ke 11.11. kello 18 Tummilla teillä. Kokemustoimija Eeva-Liisa Peltonen kertoo, kuinka putosi uraputkesta eläkeläiseksi ja mitä sitten tapahtui.

VERKKOILLAT (TEAMS)

ke 7.10. kello 18 Hyvinvointia luonnosta. Tarkastellaan luonnon hyvinvointivaikutuksia ja tehdään käytännön harjoituksia luontoyhteyden vahvistamiseksi. Asiantuntijoina Mielenterveyden keskusliiton psykoterapeutti Henri Savolainen, metsämieliohjaaja Terhi Kimmelmä-Paajanen ja vertaisohjaaja.

ma 12.10. kello 18 Omahoidon merkitys keuhko-sairauksissa. Tule kuulemaan mistä keuhkosairaahan omahoito koostuu ja miksi. Alustajana Hengitysliiton asiantuntija Marika Kiikala-Siuko.

ti 10.11. kello 18 Alfa-1-antitrypsiinin puutos ja sen hoito. Alfa-1-antitrypsiinin puutos on harvinainen maksasairaus, joka vaikuttaa merkittävästi keuhkokudokseen. Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT, Heli Ylä-Outinen.

ke 25.11. kello 18 Omaisten jaksaminen. Läheisen vakava sairastuminen tuo elämään haasteita ja arjen muutoksia, joita ei ole osattu etukäteen suunnitella. Voimavarat saattavat käydä vähiin. Tule kuulemaan miten ja miksi omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta. Aiheesta puhumassa toimintaterapeutti ja seksuaalineuvoja Maaret Meriläinen.

to 3.12. kello 18 Pitkäaikaissairaahan hoidon kulujen seuranta. Vuoden alussa muun muassa lääkkeiden ja terveydenhuollon maksujen vuosimavastuiden katot nollaantuvat. Uusi seurantavuosi alkaa. Mitä tällöin kannattaa huomioda? Mitä kuluja kannattaa kirjata muistiin? Alustajana Hengitysliiton sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija Katri Nokela.

"VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ VEERAN KANSSA" (TEAMS)

Kaikille avoin jumppatuokio ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Jumppa kestää noin 30 min. Ohjaajana Veera Farin, Hengitysliiton liikunnan asiantuntija.

ti 29.9. kello 17. Vesipullojumppa. Tarvitset välineeksi 2 puolen litran vesipulloa.

ti 6.10. kello 17. Harjanvarsijumppa. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin.

ti 13.10. kello 17. Harjanvarsijumppa. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin.

ti 20.10. kello 17. Sukkahousujumppa. Tarvitset välineeksi sukkahousut tai vastuskuminauhan.

ti 27.10. kello 17. Sukkahousujumppa. Tarvitset välineeksi sukkahousut tai vastuskuminauhan.

ti 3.11. kello 17. Patalappujumppa. Tarvitset välineeksi 2 patalappua tai tiskirättiä.

to 12.11. kello 17. Patalappujumppa. Tarvitset välineeksi 2 patalappua tai tiskirättiä.

to 19.11. klo 17. Ryhtijumppa. Et tarvitse mitään liikuntavälineitä.

ti 24.11. klo 17. Ryhtijumppa. Et tarvitse mitään liikuntavälineitä.

HYVÄSSÄ HOIDOSSA -KAMPANJAN KÄYNNISTYS (TEAMS)

ti 27.10. klo 18 Kuunnellaan toisiamme – Hengityслиitto herättää keskustelun hyvästä hoidosta sekä potilastaidoista ja vuorovaikutuksesta sen perustana. Tule kuulemaan Hengityслиiton uudesta kampanjasta. Keskustelua vauhdittavat lähes tosielämän vastaanottolanteesta tehdyt videot. Tule kurkkaamaan, kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Luennot ovat suoria verkkolähetyksiä, joiden aikana voit kirjoittaa luennoitsijalle kysymyksiä viestiseinälle. Luennot tallennetaan ja ne löytyvät Hengityслиiton YouTube -kanavalta pian luennon jälkeen.

VERKKOLUENNOT

to 22.10. kello 18 Terveyttä ravinnosta. Terveyttä edistävä ravitsemus on olennainen tekijä terveyden, vastustuskyvyn ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Terveyttä edistävän ruokavalion voi koostaa hyvin monella tavalla, tarvittaessa myös erityisruokavaliot huomioiden. Luennoitsija Ursula Schwab, FT, ravitsemusterapian professori, Itä-Suomen yliopisto.

to 29.10. kello 18 Kohti keholähtöistä syömistä – ruokasuhteiden ajattelu terveellisen syömistä tukena. Verkkoluennoilla pohdimme yhdessä sitä, miksi syömme tai olemme syömättä. Tutustumme ajatusten, tunteiden ja kehon vuorovaikutukseen syömisessä. Luennoitsijana Sanna Talvia, FT, ravitsemuskasvatuksen asiantuntija, Itä-Suomen yliopisto.

ke 18.11. kello 17.30 Keuhkohtaumatautiluento.

HENGITTÄMINEN HELPOMMAKSI -VERKKOLUENNOT

Tietoa ja käytännön harjoittelua hengittämistä ja siihen vaikuttavista asioista sekä miten itse voit vaikuttaa hengittämiseen ja liman poistamiseen. Ohjaajina Hengityслиiton asiantuntijat Veera Farin ja Marika Kiiikala-Siuko.

ke 28.10. kello 18. Hengittäminen

ke 4.11. kello 18. Liman poistaminen

SISÄILMA-VERKKOLUENNOT

Luennoijina Hengityслиiton sisäilma ja korjausneuvonnan asiantuntijat.

ti 6.10. kello 18 Sisäilmaongelmiin liittyvät myytit ja uskomukset

ti 3.11. kello 18 Asbesti – haitallinen kuitu vanhoissa rakennuksissa

ti 1.12. kello 18 Kodin ilmanvaihto kuntoon



Verkkoluentoja tallenteet ovat myöhemmin katsottavissa osoitteessa www.youtube.com/hengityслиitto

VAIN HENGITYS- YHDISTYSTEN JÄSENILLE

UUTTA

Suljetut keskusteluillat pienryhmissä ammattilaisen johdolla (Teams)

UNIAPNEAHOITAJAN OPASTUSILLAT (TEAMS)

Unihoitaja Markku Keski-Rahkonen

to 8.10. kello 18.00–19.30

to 5.11. kello 18.00–19.30

Unihoitaja Armi Luukkonen

to 15.10. kello 18.00–19.30

to 12.11. kello 18.00–19.30

Ilmoittaudu haluamaasi unihoitajan opastusillan sähköpostitse paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi, saat osallistumislinkin paluupostissa.

VOIMAVARAILLAT (TEAMS)

Hengityssairautta sairastaville ja läheisille, molemmille omat ryhmät. Illat alustaa ja keskustelua kuljettaa ratkaisukeskeinen psykoterapeutti Inga Järvinen.

Aihe: Hyvä elämä, merkityksellinen elämä

ma 5.10. kello 18.00–19.30 Sairastuneiden keskusteluilta

ke 7.10. kello 18.00–19.30 Läheisten ilta

Aihe: Onnistumisen kokemuksia arjessa

ma 2.11. kello 18.00–19.30 Sairastuneiden ilta

ke 4.11. kello 18.00–19.30 Läheisten ilta

Aihe: Selviytymiskeinoja elämän haasteissa

ma 30.11. kello 18.00–19.30 Sairastuneiden ilta

ke 2.12. kello 18.00–19.30 Läheisten ilta

Ilmoittaudu haluamaasi voimavarailtaan sähköpostitse paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi, saat osallistumislinkin paluupostissa.

VERKKO TUO VERTAISKESKUSTELUT KOTIIN

Hengityслиiton kouluttamien verkkovertaisohjaajien huomassa kokoontuu 12 verkossa keskustelemaan vertaisryhmää. Luettelo ryhmistä löytyy osoitteesta www.hengityслиitto.fi/fi/tukea-sinulle/vertaistoiminta Ryhmät kokoontuvat omien suunnitelmien mukaan noin kerran kuukaudessa. Ryhmät ottavat syyskauden alussa uusia jäseniä. Ilmoittautuminen jäseneksi tapahtuu sähköpostitse osoitteella verkkovertaisryhma@hengityслиitto.fi. Vertaisohjaaja ottaa sitten yhteyttä ja kutsuu mukaan tapaamiseen. Jos haluat kysyä jotakin verkkovertaistoiminnasta, harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiiikala-Siuko vastaa. Osoite on marika.kiiikala-siuko@hengityслиitto.fi.

PERUSTA OMA VERKKOVERTAISRYHMÄ

Jos et löydä kaipaamaasi ryhmää, perusta sellainen! Verkkovertoisohjaajien koulutus järjestetään tarpeen mukaan. Kysy lisää tai kerro kiinnostuksestasi ohjaajaksi verkkovertaisryhma@hengityслиitto.fi.



Kehu työkaveri ja muita tapoja viettää Unelmien työpäivää perjantaina 2.10.

teksti **Kirsi Hakala**

Unelmien työpäivänä 2.10. tempaistaan tänäkin vuonna työhyvinvoinnin puolesta.

Poikkeuksellisissa oloissa on entistä tärkeämpää löytää tapoja tuoda positiivista energiaa työarkeen. Monessa työpaikassa tapahtumapäivää vietetään tällä kertaa uudella tavalla.

Etätyöoloihin sopii vaikka videopalaverina järjestetty ohjelmallinen kahvihetki tai taukojumppa. Yksin tai yhdessä voi seurata myös Unelmien työpäivän työhyvinvointiaiheista webinaaria.

Kotuksen kehumkampanja

Kotimaisten kielten keskus (Kotus) on ollut Unelmien työpäivässä mukana alusta eli vuodesta 2017 alkaen. Viime vuonna Kotuksen työsuojelutoimikunta järjesti kehumkampanjan.

– Kaikki tietävät, miten mukavalta tuntuu saada kiitoksia, myönteistä huomiota ja kehuja. Opetellaan tuomaan niitä yhä enemmän työpäivien lomaan keventämään toistemme arkea. Toisen kehumisesta saa hyvän mielen myös itselleen. Samalla voimme opetella ottamaan vastaan kehuja ja tallettaa saadun myönteisen palautteen

mieleemme pimenevän syksyn varalle, kannusti työsuojelupäällikkö Lotta Jalava tuolloin.

– Sama kampanja järjestetään tänä vuonna uudestaan, koska siitä pidettiin työyhteisössämme niin paljon. Kehukampanjahan on helppo järjestää nyt poikkeuksellisenä vuonna etänäkin, kertoo työsuojeluvaltuutettu Minna Salonen.

Kotuksen kehumkampanja toimii näin: Unelmien työpäivänä kaikki kotuslaiset on haastettu kehumään vähintään kolmea työtoveria. Kehut annetaan päivän aikana kehutaville suoraan kahden kesken, joko suullisesti tai kirjallisesti. Myös muita yhteistyökumppaneita saa kehua.

Ilmoita oma tapahtuma

Jokainen työyhteisö, tiimi tai yksinyrittäjä voi ilmoittaa oman pop up -tapahtumansa mukaan osoitteessa unelmientyopaiva.fi. Jos kaipaat vinkkejä, samasta osoitteesta löydät hyväksi havaittuja esimerkkejä aiempien vuosien tapahtumista sekä uusia ideoita erityisesti etäarkeen.

Ilmoittautumisen yhteydessä voit haastaa mukaan myös ystäväsi tai yhteistyökumppanisi. Muista myös itsensä työllistäjät, kotona työskentelevät tai töitä etsivät. Unelmien työpäivä sopii vietettäväksi myös kouluissa ja oppilaitoksissa sekä vapaaehtoistyössä.

Ilmoittautuneiden kesken arvotaan palkintoja. Pääpalkinto, 2500 euron lahjakortti Work goes happy -asiantuntijapalveluihin, arvotaan Unelmien työpäivän päätteeksi.

Mykkäelokuvan tapaan tehdyissä uusissa Unelmien työpäivän videoissa vuorovaikutusmuotoilija Simo Routarinne ja työryhmä tuovat iloa normaaliin työarkeen.



 **Unelmien työpäivä**

#unelmientyopaiva
 #elämäätyopaivassa
 #unelmienetätyopaiva

unelmientyopaiva.fi

Liity paikallisen hengitysyhdistyksen jäseneksi

Oletko kiinnostunut hengitysterveydestä?
Sairastatko keuhkohtaumatautia?
Onko sinulla astma? Harvinainen hengityssairaus?
Vaivaako uniapnea? Oireiletko sisäilmasta?

Hengitysyhdistyksen jäsenenä olet oikeutettu oman yhdistyksesi paikallisiin etuihin sekä Hengityслиiton valtakunnallisiin jäsenetuihin. Jäsenmaksu määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan.



www.hengityслиitto.fi

LIITYN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEKSI

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

Lomakkeen voit täyttää myös osoitteessa www.hengityслиitto.fi/liity-jaseneksi

☐ **Liityn varsinaiseksi jäseneksi**

☐ **Liityn toissijaiseksi jäseneksi** _____ Hengitysyhdistykseen, olen jäsen _____ Hengitysyhdistyksessä.
(maksan molempien yhdistysten jäsenmaksun)

SUKU- JA ETUNIMET (alleviivaa kutsumanimi) >	OSOITE >
SYNTYMÄAIKA >	
AMMATTI >	POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA >
PUHELIN >	KOTIKUNTA >
ÄIDINKIELI >	SÄHKÖPOSTI >

☐ Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköposteja tapahtumista ja tilaisuuksista

☐ Olen alle 15-vuotiaan huoltaja ☐ Olen alle 15-vuotias

Olen kiinnostunut hengityssairauksista (kerro, mistä):

Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen/jäseniä:

☐ Ei ☐ Kyllä NIMI >

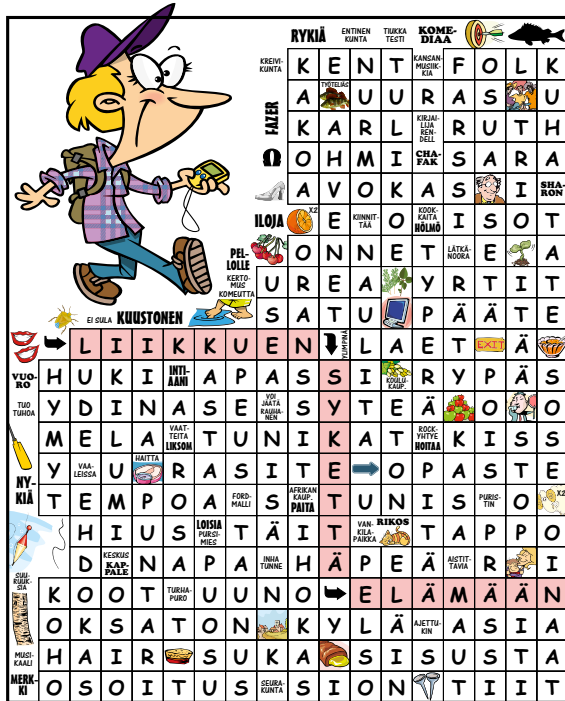
Jäsenmaksusi määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan. Toimitamme hakemuksen kotikuntasi yhdistykseen.

Jos kuitenkin haluat liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, ilmoita tässä, mihin: _____

☐ Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen hengitysyhdistyksen ylläpitämään jäsenrekisteriin, jonka käsittelijä on Hengityслиitto ry.

PÄIVÄYS >	ALLE- KIRJOITUS >	HUOLTAJAN ALLEKIRJOITUS, JOS OLET ALLE 15-VUOTIAS >
-----------	----------------------	---

RISTIKKO 2/2020 RATKAISU



Ristikko 2/2020 voittajat:

KOLO design vati: Heli Pikkarainen, Oulu
Ensiapusetti-avaimenperä: Sinikka Jokela,
Hämeenlinna ja Helena Sirviö, Suomussalmi

PARHAAT JUTUT 2/2020



1

"Nyt pitäisi laittaa oma jumppa allakkaan"



2

Paluu aikaan ennen antibiootteja?



3

Ihmeellinen (lähi)luonto

Paras juttu 2/2020 voittajat:

KOLO design vati: Kyllikki Saarinen, Kyröskoski
Ensiapusetti-avaimenperä: Aarre Heinonen,
Lappeenranta ja Pirkko Ponnikas-Halunen, Pyhänskoski



HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEKÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Jäsenlehti Hengitys ilmestyy neljä kertaa vuodessa.
- » Voit ladata mobiilijäsenkortin sovelluskaupasta. Sen avulla voit seurata hengitysyhdistyksesi ja Hengitysliiton uutisia, tapahtumia ja tilaisuuksia, vertaistoiniminta sekä muuttaa henkilökohtaisia tietojasi.
- » Hengitysyhdistyksesi järjestää esim. vertais- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia, luontolaisuuksia ja muita virkistystoimintaa.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysliitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Hengitysyhdistyksesi ja Hengitysliiton jäsenedet voit tarkistaa niiden verkkosivulta.



Täytä lomake ja postita se meille. Hengitysliitto maksaa postimaksun puolestasi.



Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetyt

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Steripolar



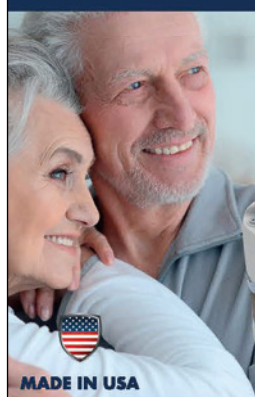
Tilaa Acapella®
PEP-terapialaite
verkkokaupastamme!
[www.steripolar.fi/
verkkokauppa](http://www.steripolar.fi/verkkokauppa)

Limaa keuhkoissa ja keuhkoputket tukossa?

PEP-terapia on tehokas tapa avata
tukkoisia ilmateitä: se helpottaa
limaisuudesta kärsiviä ja vähentää
liman juuttumista



HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



UUTUUS!

Inogen One G5 -matkahappirikastin

- Virtausasehukset 1-6 litraa/
minuutti
- Paino vain 2,1 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset
happirikastimen käytöstä
lentokoneissa



inogen - Suunniteltu 24/7-käyttöön

Inogen One G4 -matkahappirikastin

- Virtausasehukset 1-3 litraa/
minuutti
- Paino vain 1,3 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 6 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset
happirikastimen käytöstä
lentokoneissa



Kysy lisää:

040 124 5577
info@endotrade.fi
www.endotrade.fi

Palvelemme myös iltaisin!

PARAS JUTTU

MIKÄ ON TÄMÄN LEHDEN PARAS JUTTU?

Osallistu kilpailuun ja äänestä tämän Hengitys-lehden paras ja kiinnostavin juttu.

**Arvomme kaikkien
vastauksensa
2.11.2020 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.**

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

1. JUTUN NIMI >	SIVU >
2. JUTUN NIMI >	SIVU >
3. JUTUN NIMI >	SIVU >

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI >	IKÄ >
OSOITE >	

Palauta osoitteeseen: Hengitys-lehti, PL 40, 00621 Helsinki.

Kuoreen tunnus "Paras juttu". Vastaukset voi lähettää myös netin kautta: www.hengityслиitto.fi/parasjuttu.



TAPAHTUMAT

Helin kesä siirtyi verkkoon



Hengityслиiton järjestökoulutustapahtuma Helin kesä järjestettiin perjantaina 5.6.2020 jo 58. kerran. Tänä vuonna koulutus oli avoin kaikille kiinnostuneille, kun perinteisesti kasvotusten järjestetty tapahtuma siirtyi koronatilanteen vuoksi verkkoon. Ideoiden ja ajatusten vaihto sujui kuitenkin entiseen tapaan asiantuntijoiden luentojen ja osallistujien kysymyksien muodossa.

Elämä ja vuorovaikutus koronan jälkeen -aiheeseen perehdyttiin kolmen verkkoluennon kautta. Aivotutkija **Ville Ojasen** Miten hyviä asioita tapahtuu? -luennon aikana tutustuttiin siihen, miten ihmisten välinen vuorovaikutus vaikuttaa aivojemme kehitykseen. Ojanen esitteli, miten erilaiset sosiaaliset yhteisöt ja vuorovaikutustilanteet vaikuttavat meihin aina solutasolle asti. Lue lisää Ojasen verkkoluennosta sivuilta 20–21.

Hengityслиiton kokemustoimija **Eeva-Liisa Peltonen** jatkoi yhteisöjen ja vuorovaikutuksen tärkeydestä. Peltonen jakoi kokemuksiaan yhteisöllisyyden, yhdessä olemisen ja yhdessä tekemisen tärkeydestä sekä erillään olon haasteista koronatilanteen aikana. Vaikka ystävien ja läheisten tapaamiset ovat siirtyneet verkkoon tai

puhelimien päähän, on tässä poikkeuksellisessa tilanteessa ollut myös paljon opittavaa. Peltonen korosti vertais- ja kokemustoiminnan tärkeyttä. Hengityssairaille ei aina välttämättä ole vertaisia lähipiirissä, jolloin verkon yli jaettavien huolien ja ideoiden rooli korostuu.

Entä miten näissä vuorovaikutustilanteista sitten tehdään rakentavia kaikille osapuolille? Vuorovaikutusmuotoilija **Simo Routarinteen** luennon aikana opittiin, että vastaus tähän kysymykseen löytyy osapuolien välisestä luottamuksesta ja turvallisuuden tunteesta. Routarinne painotti, että vaikka ihmisten välinen luottamus ja turvallisuus voi särkyä valitettavan helposti, on meillä jokaisella mahdollisuus vaikuttaa vuorovaikutustilanteissa myös positiivisesti. Kilpailusta kannattaa luopua ja kannustaa rakentavaan vuorovaikutukseen esimerkiksi katsekontaktin ja mielenkiintoisten kysymysten avulla. Jatkamme aiheesta ensi numerossa.

Verkon yli järjestetyt asiantuntijaluennot tarjosivat otolliset puitteet hiukan erilaisen järjestökoulutustapahtuman pitämiseen. Pienistä verkkoyhteisöongelmista huolimatta Helin kesä sujui erinomaisesti myös kotoa käsin.

#TUOKSUTON

Hengityслиiton #tuoksutON-kampanja 5 finalistin joukossa

Hengityслиiton #tuoksutON-kampanja pääsi toukokuussa 5 finalistin joukkoon EMEA-alueen (Eurooppa, Lähi-Itä ja Afrikka) Sabre Awards -kilpailun kategoriassa yhteiskunnallinen viestintä, voittoa tavoittelemattomat järjestöt. Kampanjan visuaalisen suunnittelun on tehnyt viestintätoimisto Ahjo Communications. Sabre Awards on viestintäalan suurin ja merkittävin kilpailu, joka järjestetään kaikilla mantereilla vuosittain.

#tuoksutON-kampanja kannustaa pohtimaan omaa tuoksujen käyttöä. Se lähti liikkeelle eduskunnasta ja se on näkynyt myös Kelan palvelupisteiden diginäytöissä ympäri Suomea. Kampanjointi jatkuu edelleen, ja uudet yhteistyökumppanit ovat tervetulleita. Sähköistä ja painettua julistemateriaalia voi tilata Hengityслиitosta ilmaiseksi.



LAHJOITUS

AIRVO 2 -laite luovutettiin Turun yliopistolliselle keskussairaualalle

Hengitysliitto hankkii lahjoituksista, arpajaisista ja keräyksistä saamallaan varoilla AIRVO 2 -laitteita, joilla helpotetaan erityisesti vaikeaa keuhkosairautta sairastavien hengitystä. Laitteet luovutetaan keskus- ja yliopistosairaaloiden käyttöön eri puolille Suomea.

Vuoden 2020 ensimmäinen laite luovutettiin Turun yliopistolliselle keskussairaualalle. Laitteen vastaanottivat Turun yliopistollisen keskussairaalan ylilääkäri **Tarja Saaresranta** ja apulaisosastonhoitaja **Jenni Palmén**.

– Otamme laitteen ilolla vastaan. Siitä tulee olemaan meille paljon hyötyä käytännön hoitotyössä. Kuntatalouden tilanne on heikko, joten tällaisten lahjoitusten merkitys on aikaisempaa suurempi, ylilääkäri Tarja Saaresranta kertoi luovutustilaisuudessa.

Laitetta luovuttamassa olivat Hengitysliiton liikunnan ja markkinoinnin kehittäjä **Janne Haarala** ja Turun Seudun Hengitysyhdistyksen **Outi Lukkarila** sekä Hengitysliiton kummiurheilija **Topi Raitanen**.

Keräyksistä, lahjoituksista ja arpajaisista saadut varat mahdollistavat myös Hengitysliiton laajan tiedon tuottamisen, vertaistoiminnan ja monipuolisen järjestötyön.

Luovutustilaisuuteen osallistuivat Turun Seudun Hengitysyhdistyksen Outi Lukkarila, apulaisosastonhoitaja Jenni Palmén ja Turun yliopistollisen keskussairaalan ylilääkäri Tarja Saaresranta, Hengitysliiton kummiurheilija Topi Raitanen ja Hengitysliiton liikunnan ja markkinoinnin kehittäjä Janne Haarala.



Heli-arpaiset
jatkuvat 25.10 asti. Voit
osallistua osoitteessa
www.onlinearpa.net.
Voit tehdä myös
lahjoituksen osoitteessa
lahjoitus.hengitysliitto.fi.



KORONA

Oletko tutustunut: Ajankohtaista koronaviruksesta ja kasvomaskista -sivuihin

Hengitysliiton korona-aiheiset uutiset ovat olleet suosittuja tiedonlähteitä koronapandemian alusta asti. Kiinnostus näkyi etenkin Hengitysliitto.fi-verkkosivustolla, jossa vieraili parhaimmillaan 413 000 käyttäjää kuukaudessa.

Liitto ylläpitää Filha ry:n asiantuntijoiden kanssa uusinta tietoa koronaviruksesta ja kasvomaskista -sivuja. Voimassa olevat suositukset ja ajankohtaiset vinkit löytyvät siis helposti verkosta! <https://www.hengitysliitto.fi/ajankohtaista-koronavirus>



HANKKEET

Uusi tutkimushanke verkkokuntoutuksesta

Verkkokuntoutushanke keuhko-fibroosia sairastaville käynnistyy syyskuussa 2020. Hanke on osa Helsingin yliopistollisen sairaalan HUSin sydän- ja keuhkokeskuksen tutkimustyötä ja jatkuu loppukevääseen 2021.

Hankkeen suunnittelu käynnistyi Hengitysliiton ideasta ja liitto toimii hankkeessa myös toimeksiantajana. Hengitysliiton harvinaisten toiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko on mukana asiantuntijatyöryhmässä ja välittää hankkeeseen sairastavilta kokemustietoa.

Hankkeessa luodaan kuntoutuspolku virtuaaliseen Terveyskylään (www.terveyskyla.fi). Hankkeen jälkeen on tavoitteena, että jatkossa kaikista keskus- ja yliopistosairaaloista ympäri maan voidaan ohjata keuhkofibroosia sairastavat samalle verkkokuntoutuspolulle. Hankkeen mahdollistaa Roche ja Boehringer Ingelheimin tuki.



Hengityслиiton sisäilmavertaispuhelin, kuinka voin auttaa?



Neuvontapuhelimen
yleisimpiin kysymyksiin
vastataan Hengitys-
lehden numeroissa
vuonna 2020.

Hengityслиitto ylläpitää maksuttomia neuvontapalveluita. Millaista niiden arki on? Juttusarjan kolmannessa osassa paneudutaan sisäilmavertaispuhelimien arkeen.

teksti **Pirkko Moisio** kuvat **Shutterstock**

Kaksi kertaa viikossa Hengityслиiton kouluttamat vapaaehtoiset vertaispuhelinpäivystäjät vastaavat Hengityслиiton sisäilmavertaispuhelimeen. Tämän lisäksi Hengityслиiton Vanhempainlinjalla päivystetään kahdesti kuukaudessa sisäilmasta oireilevien lasten vanhempien tukena. Eniten vertaispuhelimissa kaivataan aitoa kohtaamista, kuuntelua ja ymmärrystä soittajan tilanteeseen sekä vertaisen omia kokemuksia. Esittelemme nyt 4 yleisintä vertaispuhelimiin tullutta aihetta.

Kaipaapa apua oireisiini ja niiden hoitoon.

Olethan ollut yhteydessä terveydenhuoltoon? Ja muut sairaudet ovat poissuljettu? Miten ja missä koet saavasi oireita? Sisäilmasta oireilu on yksilöllistä. Yleensä oireilu helpottaa, kun poistutaan tilasta, jossa ongelmia on. On myös tärkeää löytää arjesta omia voimavaroja, asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan oireilusta huolimatta. Huomaatko, mitä nämä asiat sinulle ovat?

Oireilen työpaikkani sisäilmasta, mistä saan apua?

Oletko keskustellut asiasta esimiehesi kanssa? Voit myös pyytää keskusteluun tueksesi työsuojelu-

valtuutetun. Työnantajan on otettava yhteys kiinteistön omistajaan tai isännöitsijään, kun havaitaan sisäilmaongelmia. Työnantajan on kerrottava sekä sinulle että työsuojeluvaltuutetulle, mihin toimenpiteisiin esille tullessa asiassa on ryhdytty tai aiotaan ryhtyä. Sinun kannattaa olla yhteydessä myös työterveyshuoltoon, vaikka oireilusta ei vielä aiheutuisi hoidon tarvetta tai poissaoloja.

Sisäilmaan liittyvät ongelmatilanteet voivat olla hyvin monimuotoisia, joten välillä selvitystyö vaatii kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä kaikilta osapuolilta. Joskus osapuolten näkemykset asioista ja niiden etenemisestä eroavat toisistaan. Työsuojeluviranomainen voi antaa tarvittaessa velvoittavia määräyksiä sisäilmaongelmien selvittämiseksi ja korjaamiseksi.

Koen olevani täysin yksin tämän asiani kanssa, mistä saisin ymmärrystä ja vertaistukea?

Soitit oikeaan paikkaan! Vertaispuhelinten lisäksi Hengityслиitolla on vertaistukea Facebookissa kahden ryhmän muodossa: Lempeä Liike – hyvinvointia hengittäen sekä Hengityслиiton sisäilmavertaisryhmä. Lempeässä Liikkeessä voit keskustella vertaisten kanssa sekä treenata ryhmään kuvattujen treeni-

videoiden avulla. Hengityслиiton sisäilmavertaisryhmässä voit keskustella ja jakaa kokemuksia. Ryhmässä on noin kerran kuukaudessa asiantuntijaluento tai virkistystoimintaa Facebook-liven kautta. Jos toivot kasvokkain tapaavien ryhmää, kannattaa asiaa kysyä paikalliselta hengitysyhdistykseltä. Mikäli kasvokkain tapaavien ryhmää ei ole tai muusta syystä et voi ryhmään osallistua, Hengityслиiton kouluttamien verkkovertaisohjaajien ryhmät toimivat etäyhteydellä ja ryhmään voi osallistua ympäri Suomen. Kysy lisää ryhmästä sähköpostitse: verkkovertaisryhma@hengityслиitto.fi

Kuinka ottaisin puheeksi esimerkiksi toisten ihmisten oireiluttavat hajusteet?

Moni oireileva on siirtynyt hajusteettomien tuotteiden käyttöön oireidensa vähentämiseksi. Hajustettuja tuotteita käyttävä ihminen ei aina tule ajatelleeksi mukanaan kuljettamia tuoksujia. Usein ei tulla ajatelleeksi, että tavalliset saippuat ja kosmetiikka voivat aiheuttaa toiselle oireita. Myös ihmisten vaatteista saatavat oireet tuntuvat olevan monelle aihe, jota on vaikea ottaa puheeksi. Etenkin silloin, kun ei tiedä, kuinka henkilö suhtautuu asiaan. Avoin ja ystävällinen keskustelu omista oireista aiheuttavista tekijöistä ja tuntemuksista auttavat kuitenkin muita ymmärtämään tilannettasi paremmin.



Hengityслиiton tuoksuton-kampanja:
www.hengityслиitto.fi/tuoksuton-kampanja



Hengityслиiton sisäilmavertaispuhelin palvelee ti klo 9–12 ja to klo 16–19 numerossa 044 407 7010. Hengityслиiton Vanhempainlinja palvelee joka kuukauden 1. ja 3. ke klo 16–19 numerossa

044 407 7010.

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAikka >



Vi böjer oss, men knäcks inte

Coronavåren inverkade omvälvande på livet i många hem och på många arbetsplatser. Vardagsärendena gallrades och kvar blev endast de allra nödvändigaste, olika hobbyer och föreningsverksamheter sköts till bakgrunden eller flyttades till webben. I den tuffa situationen kunde vi finländare igen böja oss, men vi knäcktes inte inför det okända.

Också i Andningsförbundet övergick vi snabbt till distansarbete. Det var en glädje att märka, hur det utmanande digsprånget tillsammans med kamratstödsaktörerna togs i besittning. På våren deltog över 2 000 personer i förbundets kamratstödsverksamhet på webben. Distansverksamheten har säkert kommit för att stanna och jag uppmuntrar fortfarande våra medlemmar att också under hösten pröva på det.

Enligt regeringens linjer är det under hösten möjligt att ordna lokala träffar. De sociala kontakterna på andningsföreningarnas träffar är efterlängttade och de behövs. Ansvarsskyldighet hör till var och en, så att fastän coronatröttheten redan skulle tynga, rekommenderar jag att följa med myndigheternas direktiv angående verksamhetsmöjligheter och -sätt.

Det riksomfattande organisationsfältet på social- och hälsovårdsområdet lever i spännande tider denna höst. Den kraftiga minskningen av vinsten från Veikkaus spelverksamhet är allmänt känd, och denna kommer att sätta ett stort frågetecken för organisationernas finansiering. Många organisationer, också vår, behöver anpassningsåtgärder redan nästa år. Hur omfattande och långvariga dessa åtgärder kommer att vara, beror i stor utsträckning på utvecklandet av annan eventuell finansiering och hur väl den egna medelanskaffningen lyckas. De avkastningar från insamlingar och lotterier samt testamentsdonationer som har sitt ursprung i vanliga människors välvilja och önskan att hjälpa, är allt viktigare för tryggheten av en omfattande och mångsidig verksamhet.

Vårt förbund har varit lyckligt lottat, eftersom storleken på det offentliga stödet för vår verksamhet under de senaste 30 åren inte minskat en enda gång. Den här lyckan kommer sannolikt inte att vara för evigt. Förändringarna i samhället kommer säkert flera gånger att inverka på riktningen i vår verksamhet under den följande strategiperioden 2021–2025.

Förbundsfullmäktige har skickat huvudpunkterna i strategin på en utlåtanderunda i föreningarna. Det finns fortfarande ett behov av förbundets verksamhet. Också vi böjer oss, men vi knäcks inte. Låt oss alltså slå vakt om sammanhållningen och fortsätta vårt arbete för andningshälsan och ett gott liv för de andningssjuka!

Markku Hyttinen
verkställande direktör

Kom ihåg att lämna utrymme för glädje i höst

Anne Aalto lider av svår kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL. Under coronatiden är hennes vapen förutseende, livsglädje och de närmaste.

text och foto **Annika Suvivuo**

Anne Aalto, 62-årig laborant från Ylöjärvi, insjuknade för ett par år sedan i svårartad KOL. Den här sjukdomen tillsammans med ett också svårt emfysem tvingar henne att använda extra oxygen, för närvarande 5 liter i minuten.

Endast 2 % av kvinnorna i Annes åldersklass lider av KOL. Också för henne kom diagnosen som en fullständig överraskning. Sjukjournalen berättar naturligtvis inte hela sanningen om en människa – inte ens det väsentligaste.

– Jag rör mig långsammare än andra, men sinnet är en ung flickas, påminner kvinnan som sprudlar av glädje.

Rädslans tider i våras

Om det allvarliga insjuknandet var en chock för Anneli, så var nog den gångna våren det också. I och med coronan var det slut på kaffekokandet och småpratandet i den bekanta gruppen Porinapiiri. Och det tråkigaste av allt, träffarna med den kära tvillingsystem, som bor på ett vårdhem, upphörde också de.

– Lyckligtvis blev det äntligen efter ett par veckor möjligt med

videosamtal. Min syster kan inte längre prata, men det var roligt att kunna se ansiktet. Jag pussade rutan och hon log.

Det starkaste stödet under vårens isolering kom från den egna maken.

– Jag klarade egentligen inte av att söka stöd på annat håll, det var så byråkratiskt, jag hade en känsla av att kvävas.

Den svåra våren följdes av sommaren, då människorna tog mod till sig och började träffas igen.

– Telefonen är viktig för mig. Jag ringer runt till bekanta och vi utbyter livserfarenheter.

För några veckor sedan uppenbarade sig möjligheten till en insjöryssning i bekant sällskap, men jag var tveksam. Skulle jag våga delta?

– Jag åkte med. Jag hade med mig desinficeringsmedel för händerna, plexiskydd för ansiktet och näs-munskydd. Pensionärerna är så noga med säkerheten, så med den gruppen vågade jag åka.

Under coronatiden kan oxygengrimman i näsan överraskande nog upplevas som en trygghet.

– Människor visar respekt och ger rum, säger Anne, som igen vågar besöka närbutiken.

Man kan ju inte paketera in sig själv

Ja, den där oxygengrimman.

Den här stiliga damen, som njuter av allt vackert, skämdes till en början för sin plastslang i näsan.

Den känslan förstod hennes man sig inte alls på. ”En del har hörlurar i öronen och du i näsan”.

Sitt extra oxygen har hon med sig överallt: till butiken, under hemsysslorna, då hon rastar hunden.

Hemma kan hon koppla en 15 meter lång slang till oxygengrimman, vilket underlättar t.ex. dammsugning. Men det gäller att vara på sin vakt med slangarna och rören.

Anne finner ofta glädje i livets små härliga stunder.

– Det finns en gräns för hur länge man kan gråta.

Efter det är det dags att sluta sörja. Man blir intresserad av något nytt och trevligt och så kommer den dagen, då någon säger: ”Jag lägger inte ens märke till din oxygengrimma längre.”

En annan sak att glädja sig åt är det, att hon igen efter ett avbrott på två månader får träffa sin syster utomhus.

Rock och skyddsåtgärder

Livsglädje betyder absolut inte oförsiktighet. Hon vet, att hon liksom 200 000 andra finländare med KOL till varje pris måste undvika corona.

– Det här är klart som korvspad, situationen är mycket entydig, och jag fungerar enligt det.

Inför den kommande hösten behöver vi alla förmågan att vara förutseende och också att hitta

”

Jag rör mig långsammare än andra, men sinnet är en ung flickas.



Hur sker goda saker?

glädjeämnen i livet.

Anne har redan en ny hobby, som hon inledde under coronavåren.

– Jag köpte ett elpiano. Det började så, att jag senaste vinter drog "Broder-Jakob" på vårdhemmet där min syster bor. Där hade jag en mycket tacksam publik, alla applåderade, skrattar den färska pianisten.

Musiken fyller också Annes bil.

– Jag gillar att köra bil och lyssna på rock. Jag vill känna dunket av musiken i kroppen.

Av de fungerande rutinerna kan nämnas butiksbesöken.

– Nu är det bra att agera enligt bilskolans regler, alltså planera och förutse. När jag går till butiken använder jag plexiskydd för ansiktet och andningsskydd. Jag sitter först på parkeringsplatsen och väntar: jag går inte in ännu, och inte heller ännu, utan först då det är lugnt.

Här kommer höstens viktigaste vink:

– På med kläderna, på med kläderna. Snoret rinner, men på med kläderna och ut på gården! Om så bara för en kvart.

Anne, till vars grenar hör gymnastik med gummiband, fick ny energi för sin träning på Andningsförbundets evenemang "Harvinaista Woimaa", som anordnades före coronatiden.

– Andningsförbundet har också bra jumpavideon på webben. Jag hoppas, att inomhusmotionen i YLEs morgonprogram fortsätter igen snart.

Elcykeln är bäst. I korgen ryms bra både oxygenflaskan och vattenflaskan.

Att iaktta omgivningen hör till Anne Aaltos favoritsysselsättningar. "Här sitter vi, hunden och jag och ser på världen".

Solen skiner ju också på en rishög. Lyckan står den djärve bi. I gamla visdomsord förlitar man sig ofta på ödet, men man säger ju också, att varje människa är sin egen lyckas smed. Hjärnforskare Ville Ojanen utmanar människor till att förstå, hur goda saker sker.

text **Hanna Salminen** foto **Shutterstock**

Vi föds rakt in i människoförhållanden och uppburna av dem växer vi upp. Hur mycket interaktion vi har med andra och hurudan den är, inverkar på det, hur både vår biologiska hjärna och vårt mentala sinne utvecklas under hela vårt liv.

Speciellt trygghet, respekt och förtroende hör till de saker, som avspeglas på hälsan och välmåendet. Det är alltså inte betydelselöst hur vi reagerar som individ och som grupp på oförutsedda och komplicerade saker, som till exempel coronapandemin. Lyckligtvis är vi finländare beträffande det här på toppnivå i världen.

Psykologisk trygghet, tack!

Psykologisk trygghet är ett begrepp, som under de senaste åren allt aktivare lyfts fram i olika delar av samhället och i utvecklandet av arbetslivet. Med psykologisk trygghet menas, precis som namnet säger, ett tillstånd där människan inte upplever stress, rädsla eller hot.

– Då den psykologiska tryggheten är i skick, behöver människan inte fundera på eventuella tråkiga följder som kan drabba henne, utan hon vågar frimodigt berätta om sina egna tankar för andra, sammanfattar Ojanen.

– Tyvärr tiger alltför många om sina åsikter och framför allt om sina känslor, fortsätter han.

Kreativitet och spontanitet är möjligt endast, om man känner sig trygg. Utan trygghetskänsla föds inga nya idéer och inget skratt som uttrycker äkta glädje.

Respekt är ett sinnestillstånd

Respekt och bristen på respekt är övergripande sinnestillstånd, som hör ihop med människans grundbehov att bli sedd och hörd. Det är naturligt för människan att vilja tillhöra en grupp, hur vi ser oss själva som medlemmar i gruppen påverkar vår identitet.

Ojanen har lagt märke till, att människor som aktivt verkar i organisationer gestaltar sig själv och sin betydelse speciellt via gruppen.

– Ofta ger vi med tiden allt mera av oss själva och detta förväntas också av oss, funderar Ojanen.

– Till dagens krav hör en äkta och autentisk närvaro både i arbetet och i fritidssysselsättningar. I praktiken leder detta ofta till situationer, där vi upplever brist på respekt, fortsätter Ojanen.

Tillsammans bygger vi upp respekt

Vi kan alla bygga upp ömsesidig respekt, som är grunden för en god interaktion. Det är fråga om små gärningar, blickar, att ge utrymme, att lyssna. Ibland kan man hejda sig, låta bli att framföra sina åsikter eller avstå från att göra något man tänkt göra.

– Jag föreslår ofta för människor, att vara nyfiken i stället för att döma andra. Alla har sin orsak till att göra som de gör och den orsaken kan vara bra. Om jag håller mitt sinne öppet, kan jag få mera kunskap och förståelse. Att döma leder sällan någon vart, funderar Ojanen.

Människan har alltid potential till att göra gott. Därför lönar det sig alltid, vad saken än gäller, att utgå från en positiv synvinkel: jag är ok så här som jag är, antingen lyckas jag eller så lär jag mig något.



myAir™
Patient engagement program



Seuraa uniapneahoitoasi

MyAir™ on ResMedin AirSense™ 10- ja AirCurve™ 10 -laitteiden käyttäjille tarkoitettu verkko-ohjelma. MyAirin avulla saat mahdollisimman suuren hyödyn uniapneahoidostasi.

- Voit päivittäin nähdä, miten tehokasta hoitosi on.
- Saat yksilöllistä opastusta ja käteviä vinkkejä.
- Kannustus ja tavoitteet auttavat sinua pysymään motivoituneena.

Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa myAir.resmed.eu

© 2015 ResMed Ltd. 1019025/1 2015-09

ResMed